

## 食生活改善推進員の活動を紹介します

食生活改善推進員は、市内で食に関する知識の普及やバランスのとれた食生活の定着を目的に、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動を行っています。「私達の健康は、私達の手で～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～」をスローガンに、市内で80名の方が推進員として活躍しており、「食改さん」の愛称で親しまれています。

### 食改さんの主な活動

#### 食育講話・料理教室の開催

年2回の研修会で市の栄養士から食に関する知識を学び、その内容を、各地域での「生活習慣病予防教室」や「親子クッキング」を開催し、市民へ食の正しい知識をお伝えしています。

今年度の生活習慣病予防教室では、食の面から生活習慣病を予防するための講話と塩分に着目した調理実習を行いました。調理実習では、香辛料などで減塩の工夫をしたタンドリーめかじき、キムチ入りみそ汁などを紹介しました。



#### スーパーなどでの啓発活動

毎月19日の「食育の日」にあわせて、各地域のスーパーや道の駅などで食に関する資料などを配布する啓発活動をしています。今年度は11月19日から20日にかけて、市内5か所で食品に含まれる塩分量や減塩レシピの資料を配布しました。



#### 市の行事への協力

やまがた宿芋煮会での配膳や地域文化祭などへの出展を行い、市の行事運営へも協力しています。

令和5年度の山方地域文化祭では、濃度の異なる塩味のついた紙を舌に載せ、ちょうど良いと感じる濃度が、基準と比べてどの程度違っているかの体験を行いました。

### あなたも、「食改さん」として地域で活躍してみませんか？

食改さんは、市の栄養士をはじめとした専門家から学んだ食の正しい知識をもとに活動を行います。活動で得た知識や経験は、普段の食生活に生かすことができるものばかりです。あなたも、食改さんとして、地域で活躍しながら食の知識を深めてみませんか？ご興味のある方はお気軽にご相談ください。

☎常陸大宮市総合保健福祉センター「かがやき」内 健康推進課 TEL 54-7121