

食を通した健康づくりのボランティア 食生活改善推進員として活躍してみませんか？

食生活改善推進員は、各地域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、食を通した健康づくりのボランティアとして活動しており、「食改さん^{しよっかい}」の愛称で親しまれています。市では約70名の方がボランティアで活躍されています。

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。ぜひ、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健康推進課までご相談ください。

食改さんの主な活動内容

保育所や地域の祭りで親子に食育

新型コロナウイルス感染症の影響で中止していた市内保育所等の年長児親子を対象とした親子クッキングを令和6年度から再開しました。また、11月には美和地域の子どもまつりで野菜カレーの試食と野菜摂取についての資料配布や声掛けを行いました。



健康セミナーでの減塩知識普及

食改ブースを設け、だし汁飲み比べ、塩辛さチェック、減塩レシピの配布、1日の食事量の展示等で減塩の大切さについて伝えました。



食育キャンペーン

10月には各地域で「くだものの1日量」の資料配布と減塩レシピの紹介を行いました。



上記のほか、各地域で「生活習慣病予防教室」や地域の行事などにも参加して、地域の方へ食の正しい知識をお伝えしています。

活動に参加した食改さんの声

- ・子どもたちとにぎやかに楽しく過ごせ、おいしいと言ってきて嬉しかった。
- ・コロナ禍で中止していた活動が再開し、交流の場も増えて楽しかった。
- ・子どもから高齢者まで、幅広い世代の方の健康づくりに携われることが嬉しい。

