



私たちは

食生活改善推進員です！



◀ うきは市主催の糖尿病教室



◀ 伝統食料理教室



◀ 健康・栄養に関する学習会

食生活改善推進員って？

食生活改善推進員（ヘルスメイト）とは「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、食を通して健康づくりを推進する全国組織のボランティアです。次の3つのテーマを掲げ健康づくりの案内役として啓発活動を行っています。

- ①早寝・早起き・あさごはん
- ②1日350gの野菜を食べましょう
- ③減塩に取り組みましょう

また、小学校や自治協議会と一緒に食育のイベントを開催するなど、地域における活動も行っています。



◀ 子どもスイーツ教室

食生活改善推進員になるには

うきは市が開催する「食育アドバイザー養成講座」を受講していただきます。

健康づくりの活動と一緒に取り組んでみませんか？男女は問いません。

対象

- ・市内在住（おおむね 70 歳まで）で健康づくりや食育に興味のある人
- ・講座修了後、食生活改善推進員としてボランティア活動に参加できる人

内容

- ・栄養の基礎知識、生活習慣病予防の知識、食育、食品衛生、調理実習など



食育アドバイザー養成講座の募集要項等の詳細は次号に掲載予定です。

國武トキエ会長に質問！

食生活改善推進員とは？

うきは市食生活改善推進会は現在 50 人の推進員が活動しており、自治協議会で開催する健康クッキングや市が実施する各種教室では、食を通して健康づくりの輪を広げることが目的に啓発活動を行っています。

先日開催された男性料理教室では参加者から「これなら自分でもできる」など好評のうちに教室を終了する事ができました。また、毎年恒例の「子どもスイーツ教室」では、子ども達が真剣に取り組む姿や「おいしい！」「ありがとう」という言葉にいつも元気をもらっています。

また、長年にわたる活動が認められ、平成 22 年に福岡県知事表彰、平成 25 年厚生労働大臣表彰を受賞することができました。これからも、時代にあう活動を推進できるように会員全員で学習を深めながら、地域の皆さんの健康づくりのために少しでもお役にたてるよう頑張ります。

何かお手伝いできることがあれば、声をかけてください。

もちろん、一緒に活動する仲間も募集中です。



いわしのトマト巻き

【材料（2人分）】

イワシ：3尾、梅干し：2個、大葉：6枚、ミニトマト：6個、パン粉：適量、レタス：2枚、レモン：1/4個、オリーブオイル：適量

【作り方】

- ①イワシは3枚におろす。梅干しはペースト状にしておく。
- ②イワシに梅肉を塗りその上に大葉、トマトをのせ巻いて串で止める。
- ③②にパン粉をふり、オリーブオイルをかけグリルまたはオーブントースターで7~8分焼く。
- ④レタスとレモンを添え器に盛る。



▲福岡県歯科医師会主催 歯にいいレシピコンテスト
平成 28 年 出品レシピ