

うきは市食生活改善推進会はどんな活動をしているの



「私達の健康は私達の手で」
をスローガンにたくさんの食育活動を行っています

うきは市食生活改善推進会（通称：食進会）とは？

うきは市食生活改善推進会は「食生活改善推進員養成教室」を修了した者で組織しており自治協議会などの活動を通して地域の食生活改善や、健康づくりを推進するボランティア団体です。現在46名の会員が健康づくりのための食の啓発活動を行っています。

主な活動内容

市乳幼児健診・母親学級での試食レシピ提供、市糖尿病教室調理実習の指導・各種料理教室講師（伝統食料理教室・親子料理教室・男性女性のための料理教室・健康料理教室など）・会員研修会など

会員になるには？

うきは市が開催する食生活改善推進員養成教室を修了し、うきは市食生活改善推進会に入会すると会員となることができます。

食進会のおすすめレシピ

大豆入りひじきご飯 材料（4人分）



ごはん	茶碗4杯分
乾燥ひじき	6g（大さじ2）
ゆで大豆	60g
人参	2/3本（60g）
絹さや	4枚
ちりめんじゃこ	大さじ2
サラダ油	大さじ1
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1
だし汁	80cc

～作り方～

- 1 ちりめんじゃこは、から炒りにしておく。
 - 2 ひじきは水でもどし、人参、絹さやは千切りにしておく。
 - 3 鍋にサラダ油を入れて、ひじきを炒め、大豆、人参、砂糖、醤油、だし汁を加えて煮る。
 - 4 3が煮えたら、絹さやを加えて、サッと色よく煮あげる。
 - 5 ごはんに1と4を混ぜて器に盛る。
- ※煮具合で煮汁量が違うので、混ぜる時に調整する

國武トキエ会長よりひとこと

食や健康についての知識を身につけ、幅広い世代へ健康づくりの輪をひろげましょう。ぜひ私達の仲間に加わってください!お待ちしております!



●問合せ 保健課食育・健康対策係 ☎75-4960