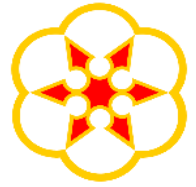


横手市食生活改善推進協議会だより

スローガン

食生活改善推進協議会とは、食を通じた健康づくり活動を行う、全国組織のボランティア団体です。
通称「ヘルスマイト」「食改（しょっかい）さん」

「～私達の健康は私達の手で～」



横手市食生活改善推進協議会 令和6年9月1日発行 No.4 事務局/横手市健康推進課内



総会



研修会
「令和5年度活動報告」

令和6年度横手市総会食生活改善推進協議会総会・研修会 令和6年6月28日/十文字地区交流センター

今日何食べよう？そのお悩みのヒントに！

《事務局》横手市健康推進課
栄養支援係からのお知らせ

食べることは毎日のこと。家でも外食でも、「何食べよう？」は幸せな悩みであるのと同時に頭を悩ませる問題でもありますよね。自分の気分だけでなく家族の健康のためにも～と悩んでしまう日々の献立ですが、そのお手伝いになればと思い横手市では手軽に作れるレシピをレシピ情報サイトクックパッドにて公開しています。メインのおかずから、デザートや離乳食まで🍀すべてのレシピが栄養・食事のプロである栄養士が考案したもので、栄養価も載せています。「たんぱく質をしっかりとるように言われた」、「減塩に気を付けている」、「夕飯に悩んでいる」、そんなときにはぜひアクセスしてみてください📱



★体重の減量や増量、介護予防や健康診断からの食事を改善したいなど栄養に関する相談を随時受け付けています。食事バランス診断からのアドバイスや介護予防では支援策を提案いたします。

申込は電話0182-35-2185（健康推進課栄養支援係）か、
右の食事バランス診断申込フォームからお願いいたします。

食事バランス診断
申込フォーム ⇒



秋田県食生活改善推進協議会会長表彰をうけて
横手支部 松井光子

去る六月四日の秋田県食生活改善推進協議会総会の折、齊藤カツ子会長より表彰状をいただいてまいりました。このような栄誉を私がいただけて良いのかと戸惑いながらも大変ありがたい、感謝申し上げます。これも栄養士さんや先輩方のご指導のおかげと思ってお礼申し上げます。

私は横手支部の発足以来永く在籍して多くの研修や講習を受けてまいりました。特に横手支部の講習会の際は会員の皆様にお会いすることが楽しくて欠かさず参加をしてきました。この友好の場が私の心のサプリーにもなっております。ここで学んだことは地区の皆様への伝達講習会として生活習慣病予防の調理実習を地区の推進員とともに毎年実施しております。その折、プリントの配布や人数のとりまとめ等を婦人会の皆様のご協力をいただき助かっています。この活動が地域の方々の健康保持のための一助になれば幸いです。

増田支部

働き世代の講話を食生活改善推進員養成講座の受講生の皆さんに増田支部4名が講師となり実施しました。テーマである適正体重の維持と減塩を心掛けたメニュー3品、デザートを実習しました。その後の運動実技も参加者の皆さんと共に体験しとても勉強になりました。



全世代に広げよう健康寿命
延伸プロジェクト（第三弾）
～働き世代～
食生活改善推進員養成講座にて
R5. 10. 26

大森支部

昨今、朝食をとらずに登校するお子さんがいるようで、手軽に食べやすく忙しい朝に簡単に作りやすい一口カットおにぎりの試食をしていただきました。家でも作ってみたいと大好評で、「食事の大切さを学んでいただく」目的が上手く伝えられたように思います。



おやこの食育教室
大森小学校にて
R6. 2. 15

4支部の令和5年度活動紹介

山内支部

PTA授業参観にて山内小学校4年生の児童を対象に食育5つの力から料理ができる力をピックアップして授業をしました。最後には「おやつは気を付けてえらびます」など保護者へ向けて児童から宣言してもらい、親子で考える機会になりとても良かったです。私たちも勉強になりました。



おやこの食育教室
山内小学校にて
R5. 12. 15

大雄支部

昨年度から開始の事業でした。推進員は7名で雄物川高校で実施しました。秋田県にはどのような郷土料理があるのか等を講話した後、実習を行いました。メニューは、いものこ汁と雲平です。雲平は食べたこともない生徒も多く苦戦しながらも楽しく作り上げることができました。



日本の食文化を守りそして
つなごう！～日本縦断！
郷土・伝統料理教室～
雄物川高校にて
R5. 11. 2

横手市食生活改善推進協議会員154名

横手支部	21名	大森支部	28名
増田支部	19名	十文字支部	22名
平鹿支部	15名	山内支部	11名
雄物川支部	19名	大雄支部	19名

伝達講習会の実施について

食生活改善推進員が伝達する、野菜たっぷり＆おいしいをテーマにした調理実習を各地区で開催しております。

婦人会やいきいきサロン等地区での集まりに出向きますので、詳しくは推進員（ヘルスメイト）か事務局（☎35-2185）までお問い合わせください。



おみそ汁の
塩分測定も
できますよ

編集後記
副会長 飯田悦子
食を通じての健康づくりに、8支部一斉懸命頑張っています。低栄養予防、減塩運動の大切さをお伝えしていく中で、大雄支部の雄物川高生との実習・伝統料理が大変喜ばれました。地域での集合が少ない現在、昔ながらの料理が消えつつあるのも残念な事です。今後も食の楽しさが、健康寿命の延伸へとつながってくださることを期待しています。



横手市食生活改善推進協議会事務局

〒013-0044 横手市横山町1-1 横手市役所健康推進課内
TEL0182-35-2185 fax0182-35-6374

