

食生活改善推進員養成講座

を開催します!!

見直してみませんか？ 我が家の食卓・自分のお口😊

生涯、笑顔でおいしく食べることや、健全な食生活を送るための食育活動・地産地消の推進・郷土料理の継承など、仲間と一緒に楽しく学びませんか♪

講座は下記日程により実施します。男女は問いません☆

ぜひ、ご参加ください!!



受講料は？



無料です!!

ただし、調理実習の材料費は
1回 500円徴収します。

- ◇ 対象 さつま町に住民票がある方
- ◇ 定員 20名
- ◇ 申し込み方法

さつま町 ほけん福祉課健康増進係 ☎ 24-8933 (直通)
またはお近くの食生活改善推進員さんへご連絡ください。

- ◇ 募集締切 令和6年7月5日(金)

※申し込みは定員になり次第、締め切らせていただきます。お早めにご連絡ください。

	日時	場所	内容
1回目	7月26日(金) 9時30分~15時30分	宮之城保健センター	・開講式 ・国民の健康状況と生活習慣病予防等
2回目	8月6日(火) 9時30分~11時30分	鶴田保健センター	・調理の基本 (食品成分表の使い方等)
3回目	8月20日(火) 9時30分~11時30分	鶴田保健センター	・食品衛生と食環境保全
4回目	9月10日(火) 9時30分~11時30分	鶴田保健センター	・健康日本21、健康かごしま21 ・さつま町の現状、健康さつま21
5回目	9月24日(火) 9時30分~12時30分	鶴田保健センター	・母子保健の現状 ・調理実習〈こどもの食事〉
6回目	10月21日(月) 9時30分~12時30分	鶴田保健センター	・健康づくりと生活習慣病予防 ・調理実習〈減塩の食事〉
7回目	11月18日(月) 9時30分~11時30分	宮之城保健センター	・口腔からの健康づくり
8回目	12月9日(月) 9時30分~12時30分	宮之城保健センター	・休養・こころの健康づくり ・身体活動・運動
9回目	1月21日(火) 9時30分~12時30分	鶴田保健センター	・高齢者の食事について ・調理実習〈低栄養予防の食事〉
10回目	2月14日(金) 9時30分~12時30分	宮之城保健センター	・食生活改善推進員と地区組織活動 ・閉講式

現在、食生活改善推進員として活動している方の声



花野 美保子さん

『これまでの活動の中で思い出に残っていること』
 令和5年に開催されたかごしま国体で、おもてなしとしてお配りしたふくれ菓子製作が思い出に残っています。
 日本全国から来られた方にお配りし、「買って帰りたい」と言っていたり、多くの方に鹿児島の郷土菓子を知ってもらえたことがやりがいにつながりました。

『食生活改善推進員になって良かったこと』

普段の生活では知り合うことができない方々と出会い、仲間づくりをできたことが嬉しかったです。
 また、活動の中で鶏肉や鶏卵・フレイル予防などの食事について学べたり、調理実習で分量を量って作ることで、適正な塩分量を知ることができました。



有田 久美子さん



令和5年度広報さつま8月号に掲載された、食改さんのレシピです。



(材料：2人分)

- | | | | | |
|-------------|-------------|-----|-----------------|--------|
| 豚ひき肉・・・140g | サラダ油・・・小さじ1 | B { | トマトケチャップ・・・小さじ2 | |
| タマネギ・・・60g | パセリ・・・適量 | | 中濃ソース・・・小さじ1 | |
| カボチャ・・・40g | A { | | ハチミツ・・・小さじ1/2 | |
| ニンジン・・・20g | | | 小麦粉・・・小さじ1 | 塩・・・少々 |
| 牛乳・・・100ml | | | カレー粉・・・小さじ1/2 | |

(作り方)

- ① カボチャを1cm角、ニンジンを5mm角に切り、タマネギはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を引いて、ニンジンとタマネギを炒める。
- ③ タマネギが色付いてきたら豚ひき肉を加えて炒める。
- ④ 肉の色が変わったらAを加える。香りが立ったらカボチャと牛乳を加える。
- ⑤ Bを加え、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑥ 器に盛り、パセリを乗せれば完成。

(問い合わせ先)

さつま町役場 ほけん福祉課健康増進係 ☎24-8933 (直通)