

【食育ボランティア ～食生活改善推進員～】

コラム 食生活改善推進員ってなあ～に??

食生活改善推進員とは、食を通じて地域の方の健康づくりを応援するボランティア団体です。近年、高齢化が進む中、地域に根ざした活動をしていることから食生活改善だけでなく活動の幅は多岐に渡ります。

現在、長崎市では268名（平成28年4月1日現在）活動しています。

《具体的な活動内容は??》

- ◆市内の各地区で料理講習会開催
- ◆イベントで野菜350gの計量体験
- ◆食生活改善推進員が直接家庭を訪問
 - ・みそ汁の塩分濃度チェック
 - ・うす味を心掛けることや野菜を多く食べることの大切さを伝達
- ◆育児学級やお遊び教室でのミニ講座
 - ・若いお母さん達に野菜プラス1皿や減塩などの食生活のアドバイス
- ◆野菜たっぷり具たくさんみそ汁の試食を提供
- ◆後期高齢者の健診や歯科検診の受診勧奨
- ◆中学生の家庭科の授業で郷土料理教室を開催…など幅広い活動を行っています！

野菜350gの計量体験



育児学級でのミニ講座



中学校での郷土料理教室



- 家でも家族と一緒に作ってみたい！
- おばあちゃんの煮物のおいがする！