

【名称】 宇土市食生活改善推進員協議会

担当者 (ふりがな) 事務局: 宇土市健康づくり課

【連絡先】

住所 熊本県宇土市浦田町51

TEL 0964-27-3324

FAX 0964-46-5170

URL



レシピ開発

<組織の概要>

「宇土市が主催する「栄養教室(食生活改善推進員養成講座)」で健康づくりや食生活について学び、地域に根ざしたボランティア活動を行っています。約30名の会員が「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域で食生活改善・食育推進活動を行っています。

<取組内容>

○ヘルスメイト学習会

毎月1回、生活習慣病予防や食育推進などテーマを決めて、会員の学習会・調理実習を行います。学習会で学んだことを、自分や家族、お隣さん・お向いさんの健康づくりに役立てます。

○食育推進活動

小学校の家庭科でおこなう朝ごはん講習会、保護者の方への講習会、親子クッキングなど行います。

○高齢者食生活改善

各種料理教室などを行っています。

○生活習慣病予防

糖尿病・高血圧などの予防教室。婦人会や各地区公民館で食事バランスガイド等を活用し健康づくり活動を行っています。