

みんな、あつまれ~!!

- 仲間づくりがしたい方
- ボランティアに興味のある方
- 健康づくりについて学んでみたい方
- 自分の健康、家族の健康を守りたい方



あなたも食生活改善推進員として活動できる^-^

栄養・運動・調理など 20 ポイントを獲得すると推進員になれます。
 ※修了するまでは、勉強会やサポートの活動となります。

【食生活改善推進員養成ポイントカード】

カリキュラム		必須・選択	研修名など	出席日 月 日	ポイント	
項目	必須時間				印	印
① 食生活改善推進員と地区組織活動	2時間	必須	養成講座開講式 養成講座修了式		印	印
② 国民の健康状況と生活習慣病予防	2時間	選択してどれか 2時間以上	第1回食改研修会 第2回食改研修会		印	印
③ 健康日本21	2時間	選択してどれか 2時間以上	フェスタ、研修会、各種 団体講習会、食改研修会		印	印
④ 食育(食事バランスガイドを使って)	2時間	必須	養成講座			
⑤ 食品衛生と食環境保全	2時間	選択してどれか 2時間以上	養成講座			
⑥ 調理(理論と実習)	8時間	各市町村	各研修会など			
⑦ 身体活動・運動(理論と実技)	2時間	選択してどれか 2時間以上	メタボ予防運動教室		印	印
合計	20時間	20ポイントを取ってあなたも食生活改善推進員へ。				



体にやさしいお料理が、実は手軽にできるなら・・・
 知ることでできることがあります。

お食事のときにお料理の話をしてみてください、そこから会話が広がります。
 私たちは、豊見城市と連携し、食育・健康づくりのボランティアをしています。



H25.おやこ料理教室
「バランスよく選ぼうね」



H25.とみぐすく産業フェスタ
「おいしい減塩みそ汁をどうぞ」

豊見城市協議会は平成13年に発足。平成26年3月現在約40名でにぎやかに活動中!

平成24年南部地区実践優良団体受賞



●活動は、できるときに、できることで参加。
 まずは、仲間づくりと学習から♪

❀食育・健康づくり❀

- おやこの料理教室
- 男性の料理教室
- メタボ予防料理講習会
- 生涯骨太クッキング
- 低栄養予防の料理講習会
- 健康展（南風原ジャスコ、とみぐすく祭りなどで）
- 家庭訪問（家庭のみそ汁塩分測定、野菜レシピの紹介）
- 食育チラシの配布
- 豊見城市への協力
離乳食実習スタッフ
乳幼児健康相談スタッフ
健診会場の食育ミニコーナースタッフ
- 長嶺小学校PTAへの協力
おやこクッキング
- 社協への協力
ぬちぐすい教室でミニ講話と料理の紹介



❀会議・勉強会など❀

- 総会（年1回）
- 懇親会
- 定例会
- 勉強会
- 試作会
- 他市町村交流会

❀サークル活動❀

- すすむクッキング
- 大正琴
- 台湾民間舞踊
- にこにこぶーちゃん太鼓
- 運動

→すすむクッキング作成



↑ 沖縄野菜の料理講習会（試作中）



材料: なす,
ゴーヤー,
へちま, 椎茸,
トマト, 豚肉

↑ なすと沖縄野菜のラタトゥイユ



↑ 食育チラシの配布



スキムミルク
使用でカルシウムが
しっかりとれる！
味も好評♪

↑ 生涯骨太クッキングのいなり2種



↑ 一日の野菜足りてるかな？
（あるいて、みよう。豊見城にて）



↑ 豊見城市離乳食実習