

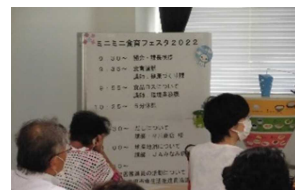
令和4年度 食改善だより

大牟田市食生活改善推進員協議会(食改善)は昨年5月に創立50周年を迎えました。新型コロナの発症後、私達の活動も延期や中止等、計画通り行えませんでした。年度後半よりワクチン接種やコロナに関する知見も得られ、withコロナの生活様式のもと、感染対策を徹底し予定の活動を行えるようになりました。次年度以降も大牟田市健康づくり課を初め関係団体のご尽力を得ながら、食生活の改善・運動の普及推進活動を行ってまいります。今後とも会員の皆様のご協力をお願い致します。

大牟田市食生活改善推進員協議会会長 平山 隆子

令和4年度 報告事項(令和4年4月～令和5年3月)

- 5月20日 「大牟田市食生活改善推進員協議会50周年記念式典」
来賓：大牟田市長 関 好孝
南筑後保健福祉環境事務所保健監 唐木 敦子
「令和4年度大牟田市食生活改善推進員協議会総会」
会員40名 参加者32名
- 5月1日 広報おおむた「我が家の簡単レシピ」
奇数月(5・7・9・11・1・3月)掲載
- 7月26日 会員研修 講演会 『人生100年を楽しく生きる』福岡県栄養士会 大部 正代
- 7月29日 会員研修 (A:調理) 「食べ力のつく料理」 管理栄養士 松尾 喜美子
- 8月5日 会員研修 (B:調理) 上記同内容にて開催
- ミニミニ食育フェスタ (保健センター)
 - ① 6月30日 一般市民対象 茸の炊込みご飯
 - ② 8月20日 一般市民対象 海苔・茸の炊込みご飯
 - ③ 1月28日 親子対象 大根収穫と大根葉の混ぜご飯
- 9月10日 健康づくり市民大会(大牟田文化会館) 講演会 『健康な社会に向けて』
前日本医師会会長 横倉 義武
- 健康相談会 (健康づくり課主催) 『野菜350g/日体験コーナー』担当
 - ・8月29日(倉永コミセン) ・10月23日(上内小) ・11月15日(中央公民館)
 - ・12月11日(社協) ・2月10日(よらんかん)



*町協・サークル団体・十日市出展業者の皆様にご協力頂きました

●10月5日 令和4年度「食育アドバイザー講座」開講式 保健センター

受講者：11名

10/12：バランスのとれた食事

10/19：子どもの食育

10/26：骨粗鬆症



11/02：エコクッキング

11/11：高血圧予防

11/16：糖尿病予防

11/24：閉講式



●10月30日 出前講座（健康料理教室：中央公民館）

●11月6日 『えるる祭り』 【食改善活動パネル展示】

●12月7日 出前講座（健康料理教室：三川公民館）

●12月13日 料理講習会(糖尿病予防：保健センター)

●12月18日 出前講座（健康料理教室：倉永小学校）

令和5年

●1月17日 南筑後地区研修会(大川文化センター) 令和3年度動画制作活動発表

●2月3日 料理講習会(高血圧予防：保健センター)

●2月15日 会員研修(県水産物・海苔を使って:中央公民館) 管理栄養士：川口 朋子

●2月17日 会員研修A(ウイルスに負けない身体を作ろう:保健センター)管理栄養士：松尾喜美子

●2月23日 『夢の花咲く青春祭』（文化会館）高校生へ150食提供

（炊込みご飯・牛乳寒・野菜の炊合わせ）

●3月1日 会員研修B(ウイルスに負けない身体を作ろう:保健センター)管理栄養士：松尾喜美子

●3月11日 『街なかさわやかフェスタ』（えるる）【食改善活動パネル展示】

○動画撮影(テーマ：減塩と野菜たっぷり)



1班 フレイル予防料理：タンパク質を見直そう！

『鶏肉とサツマイモのみそクリーム煮』



2班 親子料理で楽しくチャレンジ！

『チキンラタトゥユ』



3班 おてがる料理：野菜をたっぷりとりましょう！

『鮭のカラフル野菜あんかけ』

編集後記

令和3年度初めての試みとして減塩をテーマに『秋・冬・春』の動画を配信しました。4年度も上記の内容で動画を作成し、『広報おおむた』や『大牟田市のホームページ』等で配信予定です。

皆様、お楽しみに!!

