



私達の健康は私達の手で！



食生活改善推進員の主な活動



◆食生活中央研修会

食生活改善推進員として、自分の知識や技術を上げる学びの研修会です。
保健センター・勤労青少年センターを会場に、町の健康課題を知り、健康づくりに関する栄養や運動の知識・実技等を学ぶ研修会を年6回程度行っております。



①糖尿病についての勉強会

～講義を受けている様子（栄養士学生実習）～



②調理実習の様子

～鯖のカレー竜田揚げ、
かみかみサラダ、大根の味噌汁～





③郷土料理の講習会

～秋刀魚の棒寿司作り～





④運動教室

～地域医療センターリハビリの先生の講義・実践～

◆潮活動「美味しんぼ倶楽部」

～中学生の料理教室～

中学生に調理技術や、望ましい食生活について指導するとともに、地場産品を使った料理や、魚のさばき方など、

地域の郷土食・食の大切さを伝承する活動です。

平成26年度では、このような活動を実施しました！

1回目：朝食メニューを作ってみよう！

①野菜たっぷり卵焼き

②フルーツヨーグルト



2回目：簡単！手作りおやつを作ろう！

- ①ほうれん草とチーズ蒸しパン
- ②にんじんとレーズン蒸しパン
- ③ひんやりフルーツポンチ



3回目：女川の魚！さんまを捌いてみよう！

①さんまくるくるロール



◆まなびっこ「レッツクッキング！」

～小学生の料理教室～

子どもたちが実際に食物に触れながら、食事の大切さや美味しさや美味しく・楽しく・美しく料理づくりの体験を通して学んでいく。子どもたちが、自分で選び、つくり、片づける活動から、子どもの自立の土台を養う。

◆地区伝達講習会

女川町食生活改善中央研修会で学んだことを生かし、各地区へ出向いて地域住民に、郷土料理の普及・食の大切さを伝達しています。



①秋刀魚の棒寿司作り

～旭が丘区～



①秋刀魚の棒寿司作り

～上五区～



②肥満予防講習会

～上五区～



②肥満予防講習会

～上五区～



③野菜・果物の量を知ろう！

～大原北区～



③野菜・果物の量を知ろう！

～大原北区～

◆町イベントへの協力

健康をつくる町民のつどいを始め、子どもクッキング、男の料理教室など、町の事業にもお手伝いを頂いています。



①健康をつくる 町民のつどい

