

食の健康づくり推進員活動を紹介します！

「食の健康づくり推進員（愛称：食改さん）」は、市の養成講座を受講後、委嘱を受けて、健康いわくら21「栄養分野」の推進ボランティアとして、活動をしています。

主な活動として、市の事業への協力と「食育の日」や保健推進員、地区の依頼等で栄養教室を開催しており、幅広い年代層に健康的な食生活の提案をしています。



食改さんの活動テーマ「健康づくりは我が家の食卓から」



令和元年度の様子



JAの調理室にて「夏野菜を使った料理教室」を開催しました！

食育推進事業の一環として、JAあいち北産直センターとのコラボ事業を開催しています！



JAの調理室にて「冬野菜を使った料理教室」を開催



市民ふれ愛まつり（令和4年度）
～健康フェア「食の健康コーナー」～
「野菜を手軽に簡単に」をテーマに取り組みました。
朝食・昼食・夕食で簡単に野菜を取り入れられるレシピを展示しました。
また、野菜の1個あたりの重量表示、カット野菜や冷凍野菜の紹介も行いました。



会員募集中！

～食改さんとして活動したい人！大募集中です！！～

食改さんは毎月の学習会で「食」について学びながら、様々な活動をしています。

学習会の他に食改さん主催の栄養講座も開催しているので、ぜひ参加して、皆で楽しく「食」について話をしたり、料理を作ったりしませんか！？

詳しくは、保健センターにお問い合わせください。



健康課健康支援グループ
（岩倉市保健センター内）

☎37-3511