

食生活改善推進員だより

第 1 号

令和 3 年 8 月 発行

府中市食生活改善推進員事務局

(府中市健康推進課)

回覧

食推さんって??

府中市食生活改善推進員（通称：食推さん）は、食を通して、地域に密着した健康づくりや適切な食生活の普及・啓発を行い、地域を元気にするために活動をしています。

黄色いエプロンが目印です☆

現在、133 名で構成しており、“私たちの健康は私たちの手で” をスローガンに、市内で活動しています。

新型コロナウイルス感染症の影響で地域での活動が難しくなっておりますが、食の大切さを、さまざまな方法で伝えていきたいと思っております。



令和 2 年、府中市食生活改善推進員のこれまでの活動が認められ、食育の推進に特に功労のあった者として、広島県食育推進功労者として表彰されました。そのときの写真です。



食生活改善推進員
橘高会長

府中市食生活改善推進員は、各地域において、市民一人ひとりが栄養バランスを考えた食事づくり・食生活を送るための知識や技術を身につけるための取組を進めています。

また、学校との連携により、行事や授業を通して子どもたちに日本の食文化を伝え、次世代に伝承していく取組も行っています。

元気な身体をつくるためには、

バランスのいい食事が大切です！

『ふちゅうっはやさしい』は、げんきな身体を作るための合言葉です。この合言葉をもとに、バランスのとれた食生活を送っていきましょう。



(裏面に続く)

活動紹介

研修会の開催



まつり等での減塩味噌汁の普及や食育に関する知識の啓発



減塩みそ汁の普及・啓発



野菜 350g 当てクイズ



レシピ集の発行



脳卒中クイズ

減塩味噌汁の試飲コーナーで、「我が家の味は、なかなか薄味にはできない」と話される方がいらっしゃいました。解決策はすぐには見つからないのですが、皆さんの健康づくりのために、参考にさせていただける資料づくりをしていきたいと思っています。

(木野山町 貞常)

地域での伝達講習



健康な食生活についての知識やレシピを発信！



地域で開催していただければぜひ参加してみてくださいね！

小・中学校・義務教育学校での食育指導



町内会との連携の中で定期的に行う伝達講習会は、食と健康について交流を深め、地域の方を知ることでもできました。

「減塩を意識して、やかましい味噌汁づくりを続けとるんよ」との声がかかると嬉しくなり、やりがいを感じます。

(本山町 藤木)

お問い合わせ：府中市健康推進課

TEL 0847 - 47 - 1310