

# 食生活改善推進員は こんな活動をしています

一緒に活動  
しませんか

問い合わせ 保健医療課 ☎2140

食生活改善推進員（通称「食推さん」）は、地域の食生活改善の推進役として、現在38人が活動しています。

## 平成29年度活動実績



「健康福祉まつりへの参加」

- 『ひじきごはん』『具だくさん味噌汁』・学校給食メニューの『熱く燃える!! Cスープ』を配布
- 『野菜350gはどれくらい?』コーナー、パネル展示 など



「伝達講習会」

これまでに学んだ食の知識と料理を伝達する講習会を、各地域で和気あいあいとした雰囲気の中、楽しく開催。



「離乳食教室『もぐぱくひろば』での試食品作り」

家庭で安心して離乳食を進められるよう、経験に基づいたアドバイスと試食。

## 「あなたも食推さんになりませんか？」

市が開催する「食生活改善推進員養成教室」の受講を修了した後、市長の委嘱を受けて活動します。市広報6月号で募集する予定です。



大竹市食推キャラクター  
「しよすいちゃん」

## 生活習慣病予防減塩推進スキルアップ事業 試食会の参加者募集！

～おいしい！減塩メニュー～

- とき 2月6日(火)  
11時30分～13時30分
- ところ 総合市民会館
- 対象 40歳代から70歳代までの  
市内在住または勤務の方
- 講師 市食生活改善推進員
- 定員 30人程度（申込順）
- 参加料 1人 500円（材料費）
- 申し込み 2月2日(金)までに、電話で  
保健医療課へ。



薄味でもおいしく食べられるコツを学び、野菜をふんだんに使ったヘルシーメニューを試食します。

## 生涯骨太クッキング 切干大根のミルク煮

### 材料【4人分】

切干大根…40g にんじん…20g  
しいたけ…2個 ちくわ…2本  
さやいんげん…20g サラダ油…小さじ1  
牛乳…2カップ だしの素…小さじ1  
しょうゆ…小さじ1

<1人分の栄養量>  
エネルギー:134kcal  
たんぱく質:6.9g  
脂質:5.4g  
カルシウム:171mg  
塩分:1.1g

### 《作り方》

- ①切干大根はたっぷりの水でもどし、水気を切っておく。
- ②にんじん、しいたけはせん切り、さやいんげん、ちくわは斜め薄切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、①、②を入れて炒める。
- ④牛乳、だしの素、しょうゆを加え水分がなくなるまで煮詰め、器に盛る。