

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

私たち、食生活改善推進員（通称「食推さん」）は、“私たちの健康は私たちの手で”をスローガンに、地域における食生活改善の推進役として、現在35人が活動をしています。平成27年度は、健康福祉まつりへの参加、郷土料理の伝承（小方中学校2年生と大竹の郷土料理「もぶり・おおひら」の調理実習）、おやつクッキング、おやこの食育教室などを実施しています。



健康福祉まつりにて



おやこの食育教室

パン作りにチャレンジ！おやこで栄養を考えながら、食材を選んで作ったオリジナルスープも好評♪



健康福祉まつりへの参加

“きのこごはん”、“食べる味噌汁”の試食のほか、「野菜 350g はどれくらい？」コーナー、パネル展示など。



おやつクッキング

クッキーとスティックパイをおやこで楽しく作って食べて、子どもたちも大満足！



食推さんになるには？ 市が開催する「食生活改善推進員養成教室」を受講し、修了することが必要です。養成講座はおおむね隔年で実施し、平成27年度は13人が受講中です。

大竹市食推キャラクター
「しょくすいちゃん」

問い合わせ 社会健康課 ☎2140

TUNAGU(繋ぐ)パートナーシップ事業 試食会の参加者募集！ ～おいしい！減塩メニュー～

とき 2月18日(木)
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歳代の市内在住または勤務の方
講師 大竹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10日(水)までに電話で社会健康課へ。



薄味でもおいしく食べられるコツについて学び、減塩メニューをみんなで試食♪

かんたんおやつレシピ きなこクッキー

材料【30個分】

きなこ…30g、砂糖…30g、
ホットケーキミックス…150g、
バター…60g、牛乳…大さじ2



栄養価(3枚分)…エネルギー 105kcal、たんぱく質 2.1g、脂質 5.4g、カルシウム 27mg、食塩相当量 0.2g

《作り方》

- ① バターは室温にもどしてやわらかくする。(チューブ入りバターを使うとさらに簡単)
- ② ビニール袋にきなこ、砂糖、ホットケーキミックスを加えて口をしぼり、全体が均一になるまでよくふりまぜる。
- ③ 室温にもどしたバターを加えてよくもみ、牛乳を少しずつ加えて一つにまとまるくらいまでよくもむ。
- ④ 生地を30個に分けて丸め、押しつぶしてオープンシートの上に並べる。
- ⑤ 170度に熱したオーブンで15分焼く。