

からだの中から元気にきれいになりましょう！



# イキイキ食教室



講義と調理実習、運動の6回シリーズの教室です。

食事・運動の生活習慣を一緒に見直してみませんか？

講義では現在の食生活の問題点や今後の課題を、調理実習ではおいしく減塩する方法、野菜たっぷりのおかず、低カロリーの簡単手作りおやつ等を紹介します。運動では自宅で実践しやすい体操を教えてください。食事・運動を少し見直し、身体のなかから元気に、きれいになる教室です。身体測定(身長・体重・体脂肪・血圧・腹囲測定)も行います。

食生活改善推進員（地域で食生活の改善をめざして活躍するボランティア）の養成講座でもあります。

	日時	テーマ	講師
①	2月5日（月） 13:00~15:00	オリエンテーション 講義 「日本人の食生活をめぐる現状、栄養の基礎知識」	管理栄養士
②	2月13日（火） 10:00~12:00	運動 「ロコモティブシンドローム予防」	健康運動指導士 高橋智子氏
③	2月19日（月） 13:00~15:00	講義「食品衛生と食中毒」	岸和田保健所 食品衛生監視員
④	2月26日（月） 10:00~13:00	調理実習Ⅰ 「さきどりひな祭り」	管理栄養士
⑤	3月4日（月） 10:00~13:00	調理実習Ⅱ 「春を味わおう！」	管理栄養士
⑥	3月11日（月） 13:00~15:00	講義・修了式 「食育活動・ボランティア活動について」	管理栄養士

場 所 : 保健センター

定 員 : 10名（要予約）

1月31日（水）締め切り（定員になり次第、受付終了）

参加費 : 1,000円

申し込み: 健康推進課 電話 072-433-7091



教室終了後は、  
食生活改善推進員として一緒  
にボランティア活動  
しませんか？



焼き肉のたれ作りや  
キュウリのQちゃん漬  
け、白みそ作りなどの  
自主活動も楽しく  
行っています。

# 貝塚市食生活改善推進協議会で 一緒に活動しませんか？

食生活改善推進協議会は全国に協議会組織があり、食を通じた健康づくりのボランティア活動を行っています。

## 主な活動

夏休み中央公民館にて小学生・中学生対象の

### キッズクッキング



11月にお正月用の

白みそ作りを行っています。



愛称は

しょくかい  
食改さん



ボーイスカウトの白みそ作り



貝塚市立保健センターでの、離乳食講習会、幼児食講習会でのお手伝いや、自主活動としてホウ酸団子づくり、きゅうりのキュウちゃん漬け、白みそ作りなども行っています。

日本食生活改善推進協議会からの委託事業として「生涯骨太クッキング」をテーマに体操教室におもむき、講習会を行ったり、「高齢者の食事について」をテーマに町会館の集まりにおもむき講習会を行っています。



食生活改善推進員になるには、市町村で開催される食生活改善推進員養成講座（イキイキ食教室）を受講し、自ら入会して会員となり活動が始まります。貝塚市では、令和6年2月に教室を予定しています。ぜひ一緒に食にまつわるボランティア活動をしませんか？

問い合わせ先：貝塚市役所 健康推進課 072-433-7091