

食生活改善推進協議会のご案内



「食生活改善推進協議会」を略して「食改」(しょっかい)と言っています。

問い合わせ
健康づくり推進課
(茅野市健康管理センター内)



♪ 活動内容 ♪

- ・毎月の研修
調理実習や食や健康に関する学習など
- ・地域での料理教室
- ・4か月健診での離乳食作り
- ・2歳児健診での試食作り
- ・料理教室調理補助
親子、男性料理教室
子育てママの料理教室
など
- ・高校での調理実習他

食改に入会し、私たちと一緒に食育活動してみませんか?!

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに自分だけでなく、家庭や地域へ健康の輪を広げていくための活動をしています。栄養・運動・休養を柱に生活習慣病予防はもちろんのこと、地域の食材を使った郷土料理の普及や食育活動にも力を入れています。食改は全国的な組織で、全国、県、支部の中に茅野協議会(事務局は茅野市健康づくり推進課)があります。

メンバー ☆ 70名 健康教室(おいしく・楽しく健康講座)修了者



調理実習では、野菜たっぷりのヘルシーレシピや、地域の食材を使用した寒天レシピなどを勉強し、地域で食育活動をおこなっています。



食改のメンバーになるには・・・

おいしく・楽しく
健康講座に申し込む



健康講座を受講する
(規定の時間を出席すれば、健康講座終了証を取得)



食改のメンバーに
なり活動開始!