

おじゃまします こんにちは！

しょくせいかつかいぜんすいしんいんきょうぎかい かそしぶ

食生活改善推進員協議会 加須支部



今回は、食生活改善推進員協議会 加須支部代表の森廣子さんもりひろこにお話を伺いました。食生活改善推進員（以下「食改」という。）は管理栄養士の指導を受け、自身を含めた食生活の改善を地域の方々に普及させる活動を行っています。

食改の会員は管理栄養士の指導や医師のお話を基に、研修を定期的に行います。「栄養バランスの考え方、食材の選び方」、「糖尿病・高血圧・骨粗しょう症の予防について」、「菓膳料理・免疫力アップについて」など、特に伝達が必要とされるものを中心に日々勉強をしています。その他に自主活動も行っており、「災害食：お湯ポチャでごはん、災害時の即席レシピ」や会員同士で提案した料理作りを実施するそうです。また、外部研修では「珍しい野菜の勉強」や「料理の彩り(エディブルフラワーなど)」を実際に食事をして勉強をするそうです。

普及活動として、各料理教室「親子料理教室(毎月第2土曜日)」、「男の料理教室(毎月第3水曜日)」、年4回ヘルシークッキング事業を加須コミュニティセンターで実施しています。その他に年1回「グリーンサラダ(食改広報紙)」の発行、年1回小学校へ資料配付、市民まつりでPR活動、そして健康食メニューの開発も行っています。

森さんは『子どもから高齢者まで生活環境によって各個人の活動量によって栄養の必要量は異なります。全ての人に同じ食事が適切とは限りませんが、食の基本として地域の方々に伝えて健康づくりに貢献できれば』と言っていました。また、伝えることで『自分も日々気を付けなくちゃ！』と再認識しながら行っているそうです。

食事・運動・睡眠を大切に、健康寿命を延ばせるように一つ一つ基本的なことの積み重ねが大事という思いが伝わってきました。

うさぎのあんまん
ウサギ年のおやつに



塩を加えない小松菜うどん



今年5月研修会の食事「ふかや花園」



かほちのスープ



麦ご飯



フルーツヨーグルト
つぼ汁

高血圧予防食

入会希望やお問い合わせは…
0480-62-1311 (加須市役所いきいき健康長寿課) まで

くらくら館 恒例の行事7月



くらくら館で 唄おう会

加須市観光大使の秀丸姐さんや町子姐さんの三味線の演奏に触れてみませんか。
(参加費 100円)

蔵シネマ 「裸の大將放浪記」

放浪の天才画家山下清が戦争の混乱期をへて日本のゴッホとよばれた晩年までを感動とユーモアで描く。



主演 蘆屋雁之助

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
	休館			唄おう会 10:30~		
10	11	12	13	14	15	16
	休館					
17	18	19	20	21	22	23
	休館	都合により7月23日(日)は12:00~13:00の間ご利用いただけません。ご不便おかけしますが前後の利用をお願いいたします。				
24/31	25	26	27	28	29	30
	休館			蔵シネマ 13:30~		