

## 「食推さん」を知っていますか？

皆さんは食生活改善推進委員、愛称「食推さん」を聞いたことはありますか？メンバーは全員燕市在住で、子どもから高齢者までの幅広い世代に向けて食育啓発活動を実施し、燕市の健康づくりを食の面から支えています。

### 主な活動内容を紹介します！

食推さんは食生活を通じた健康づくりのボランティア活動をしている全国組織です。燕市では現在燕地区53名、吉田地区31名、分水地区19名の計103名が活動しており、燕市で行われる栄養教室を修了した委員で構成されています。

スローガンは「私たちの健康は 私たちの手で」

「食を通して育てたい 元気なからだ 豊かな心」を活動目標とし、食の大切さを地域に広めています。



インパクト大！  
「食推かし」を作成して食推さんをPR！



小学校からの依頼で調理実習の補助をしました。



各地区サロン、地域の茶の間でフレイル予防啓発をしました。

約200名の中学生を対象に食育講話をしました。嬉しい感想をたくさんいただきました！



他にも地区開催イベントで減塩啓発、ベジ足しリーフレットを配布して野菜摂取啓発、働き世代へ熱中症予防啓発など様々な活動を食推さんが計画し、実施しています！

ピンクの「シャツ・エプロンが目印です♪

### 私たちと一緒に食推として活動しませんか？

2年に1度開催される燕市栄養教室を受講していただき、全課程を修了すると翌年から食推さんとして一緒に活動していただけます。



8月から栄養教室が始まります！  
栄養士による講話や調理実習、運動・施設見学など楽しく学べる教室となっています。  
対象や申し込み方法等、詳細は広報つばめ7月号に掲載されますのでご覧ください。

### 最後にココをチェック

6月は食育月間です。食推さんの活動に注目してみてください♪

熱中症予防  
もうすぐ夏本番！本格的にエアコンを動かせる前に点検をしましょう！