



♪つばめ 食育だより♪

愛称は「ヘルスマイト」

燕市食生活改善推進委員 活動紹介



食生活改善推進委員は食生活を通じた健康づくりのボランティアです。「私達の健康は私達の手で」を合言葉に子どもから高齢者まで、地域に根ざした食育活動をすすめています。燕市でも120名の会員が保育園や小学校、地域の公民館などで食育を推進しています。今回は活動の一部をご紹介します。

食育推進活動



できあがり

郷土料理を次世代へ伝承



子どもの頃から正しい食の知識と楽しさを伝えます

生活習慣病予防について
伝達講習と調理実習



地域の健康づくりに大活躍

様々なイベントで食育をPR



ヘルスマイト
になるためには？

燕市栄養教室にLet's go!

燕市食生活改善推進委員養成講座

食を通じた健康づくりを
学び、ボランティアとして
健康づくりの輪を広め
ましょう

料理
も学べる

食の知識

も増える

仲間づくり

もできる

申込み締切
6月10日
まで

- 【対象】・65歳未満の人
- ・受講後に食生活改善推進委員として活動できる人
- ・ほぼ全過程に参加できる人



家庭のみそ汁を塩分測定

食育を楽しく分かりやすく伝えます



問い合わせ先：燕市吉田保健センター TEL0256-93-5461

詳しい日程表は広報つばめ5月15日号をご覧ください

燕市健康づくり課
食育庁内プロジェクト