

食からはじめるヘルスアップセミナー

「食」と「健康」について、様々な角度から楽しく学ぶ講座です。
ご自身やご家族の健康はもちろん、市内で食育ボランティアを通じた「仲間」を作ませんか？

- 対象：食育ボランティア活動（月1回程度）に興味のある方
ご自身・ご家族の健康について関心のある方
- 条件：講座に継続的に8割（6回）以上受講可能な方
- 開講期間：R5年7月～R6年2月（全7回）
- 日程・時間：詳細は下記参照
- 費用：無料
- 申し込み：R5年7月14日までに
健康づくり推進課まで
電話：0467-77-1133

体験や実習が
たくさん
あります！

市内に「仲間」が



令和5年度

食からはじめるヘルスアップセミナー（食生活改善推進員養成講座）開催日程

- ◇ 場所は綾瀬市保健福祉プラザです。（綾瀬小学校西側）
- ◇ 講座内容や日程は、変更になることがあります。

	日程	時間	講座内容	実習目的と内容
1	7月20日 (木)	9:30～ 12:00	①開講式 ②食生活改善推進員の活動を知ろう ③大人も子どもも楽しい&美味しいおやつ作り	目的：全世代への食育と共食体験 内容：とうふ白玉のフルーツポンチ (全世代に健康的なおやつ)
2	8月24日 (水)	9:30～ 13:00	①まずは、自分の食事を再確認！ ②安全、安心な食事作りと、食を取り巻く環境 ③バランスのよい食事の基本を調理してみよう	目的：食品衛生とバランス食の基本を体験 内容：手洗いチェッカー、基本の和定食の調理実習
3	9月13日 (水)	9:30～ 12:00	①自分の健康度をチェックしよう！ ②国、県、市民の健康と食事の状況 ③献立の立て方（1）栄養バランスの取り方	目的：自分の健康を再確認 内容：健康度見える化コーナー、食カードゲーム体験 ※調理はありません
4	10月19日 (木)	9:30～ 13:00	①生活習慣病予防の食事 ②ご家庭の食事の塩分を測ってみよう ③献立の立て方（2）実際の栄養価計算にチャレンジ	目的：自分の塩分摂取量・生活習慣病予防の食事の 基本を知る 内容：減塩でも美味しい高血圧症予防の食事
5	11月16日 (木)	9:30～ 13:00	①年代別の食事と食育 ②食生活改善推進員に活動内容を聞いてみよう ③献立の立て方（3）自分で献立作成してみよう-1	目的：食生活改善推進員の活動を知る 内容：食生活改善推進員おすすめメニューと一緒に 調理実習
6	1月23日 (火)	9:30～ 12:00	①食品栄養成分表示を活用してますか（予定：県栄養士） ②献立の立て方（4）自分で献立作成してみよう-2 ③食生活改善推進協議会のご案内	目的：食品表示の見方を知る、自分の献立の完成 内容：県栄養士講義、グループワーク ※調理はありません
7	2月9日 (金)	9:30～ 13:00	①実習準備、調理実習室の使い方を再確認 ②自身の食生活の気づきと今後に向けて ③修了式	目的：実習の実施方法を知る 内容：グループで作成した献立を実習

◇ 修了証は8割（6回）以上のご出席がある方に発行しています。修了証をお持ちの方は、綾瀬市食生活改善推進協議会へ加入できます（例外あり）。修了証希望者で出席日数が不足する場合は、補講を実施します。

綾瀬市健康づくり推進課