



倉敷市ぴんくえろん通信

スローガン
【私たちの健康は私たちの手で】



2023年発行
倉敷市栄養改善協議会



わたしたち、 栄養委員です。



📣 栄養委員、知ってる??

栄養委員は、“食”を通して 地域の健康を守る活動をしている ボランティアです。

📣 栄養委員になるには??

市が主催する 栄養教室を受講してください。

これが
シンボルマーク!

@栄養教室伝達講習会

栄養教室等で学んだ
知識や献立を
地域住民の方に
伝えます。



@親子料理教室

親子で楽しく学べる
料理教室を、夏休み
などに開催しています。



@男性料理教室

「一人で作って食べられるようになりたい」、
「家族にもふるまいたい」そんな男性をサポートします。



他にも、
・食育栄養まつり ・高校や大学での食育
・親子漁業体験 ・災害時の支援活動…etc.
いろいろやっています。

地域とつながるきっかけにもなるので、
お近くの会場へ、ぜひ来てください😊

お待ちしております
♡



忙しいけど、楽しい栄養委員活動

児島地区

高校生のための食育教室
(翔南高校・鷺羽高校)



お口の健康フェア 歯ッピータウンIN児島

児島歯科医師会や愛育委員会、歯科衛生士会、歯科技工士会と一緒に、お口の健康や噛むことの大切さについて、紹介しました。



たくさんの仲間と一緒に頑張っています！



これから自分で料理をしていく若い世代に向けて調理実習や講話で手軽に作れる食事や、朝食の大切さについて紹介しました。



保護者は
祖母



玉島地区

4月より玉島テレビ(ケーブルテレビ)で、15分枠の栄養委員からの情報発信を始めたよ〜♪



地区住民へ食を通し、健康づくりを広めている私たち栄養委員の活動を紹介しました。放送を見られた方々からは「見たよお〜」、「頑張っているね！」と声を掛けていただき、反響の大きさにビックリ！！

栄養委員の耳より情報

可愛くキメポーズ



一緒に作ると
楽しいねえ〜

次回からは、伝達講習会メニューや親子料理教室を紹介していきます。お楽しみに♡

水島地区

- ・2歳児歯科健診
- ・倉敷芸術科学大学訪問
- ・県立古城池高校訪問
- ・地元企業訪問



”大学祭“



講話

朝食の大切さ



適正体重について

健康の大切さを知った
次回は調理したいな



パパ・ママへ啓発



バランスよく
食べること



地域のスーパー 野菜 350g の啓発



ふ



砂糖の含有量

スポーツドリンクには
500ml 入りで 3g×約7本

え!!やばい!多い~!!

ベジチェックの数値が
良かった!(^o^)/
野菜作りの成果!!

高校生のための食育教室

真備地区



野菜を食べることの大切さを知ってもらい料理も好きになってほしい。

バランスよく食べることが、今、そして将来の健康につながるんだよ!と伝えたい。3ベジも啓発できました。

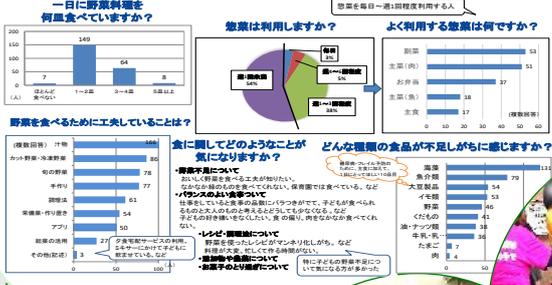


高校生が作った野菜を、
たっぷり使ったメニュー!



3歳児健康診査時に行ったアンケート結果

令和4年度 食育アンケート結果



倉敷地区

日食事業（骨太研修）

メタボ・低栄養・ロコモ予防や免疫力アップのための料理紹介。高血圧や糖尿病予防のためのポイントについて、呼びかけをしました。



簡単レシピ集Ⅱ



R4年度のアンケート結果から、簡単レシピ集を作成しました。



3ベジの紹介頑張りました！

研修（運動）

料理教室などで広められるように、その場や座って出来る運動を研修しました。



三二健康展

地域の方々に、塩分を控えるための食べ方の工夫を伝えました。

各地区食育栄養まつりの日程・場所

『糖尿病を予防しよう』をテーマに健康づくりと食生活について学べるイベントです。ポスター展示やベジチェック®による野菜摂取量測定体験を行います。

地区	日にち	時間	場所
水島地区	11月13日(月)～17日(金)	開庁時間内 (初日は13時から、最終日は12時まで)	水島支所
玉島地区	11月19日(日)	10時～14時30分	玉島市民交流センター
児島地区	11月25日(土)	10時～14時	児島市民交流センター
真備地区	11月27日(月)～30日(木)	9時～16時 (初日は12時から、最終日は12時まで)	真備保健福祉会館
倉敷地区	12月10日(日)	9時30分～12時30分	くらしき健康福祉プラザ

くらしき3ベジプロジェクトとは・・・？
野菜（ベジタブル）を食べる“3つの習慣”！



倉敷市栄養改善協議会は、『くらしき3ベジプロジェクト』を推進しています。