

# 北本市食生活改善推進員協議会

設立年月日	昭和47年6月22日	年会費	3,800円
推進員数	44人		

## 1 活動目標

「私達の健康は私達の手で」のスローガンのもと、調理実習等を通して食の大切さを伝え、自身と家族及び地域の人達の健康作りに貢献する。

## 2 令和4年度活動状況

〈市民向け料理教室〉

ヘルスアップ調理講習会	6回
スキルアップ調理講習会	1回



〈健康レシピの作成〉

レシピ企画	38種類
試作・写真撮影のための調理実習	17回
レシピ作成・印刷	22種類

〈食生活改善啓発〉

対話啓発活動	4,705人
報告会	1回



## 会の特徴

北本市全域からの8班44名で構成。40歳代から80歳代のメンバーが、毎月嬉々として活動。生活習慣病予防のためのバランス食、薄味でもおいしく食べられる料理のコツ等、学習したことや経験を調理実習や対話啓発活動を通して、大人から子どもまで地域の様々な人に伝えている。

令和2年からは新たな普及啓発の方法として、市と共同で「健康レシピ」を作成し、活動に生かしている。