

新座市食生活改善推進員協議会

設立年月日 昭和51年9月14日

年会費 1,500円

推進員数 24人

1 活動目標

「私達の健康は私達の手で～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～」をスローガンとして、栄養・運動・休養の調和を保ち、健康づくりの普及・実践に努める。

2 令和4年度活動状況

- ・ 定例実習 (10回)
- ・ メタボ予防料理教室 (2回)
- ・ 野菜料理講習会 (1回)
- ・ 手打ちうどん講習会 (2回)
- ・ 和食で家庭料理教室 (1回)
- ・ 健康まつり参加



3 会の特徴

保健センターを会場に年間を通じて会員が開催する教室や講習会において健康づくり、食の大切さ、食育等を広めています。

手打ちうどん講習会を通じて、新座市の郷土料理である手打ちうどんの普及活動を行っています。

野菜料理講習会では、地場産野菜を使用した料理方法の普及・啓発と地産地消を進めています。

また、3年ぶりに開催された健康まつりでは、ベジチェック®（専用機械に手のひらをかざし、皮膚のカロテノイド量を計測し野菜摂取量を推定）を使用し、野菜摂取についてのアドバイスを行いました。