



いき いき 新聞

バックナンバーは
野田保健所ホームページへ

野田市食生活改善推進委員会の主な活動

野田市食生活改善推進委員会 張替洋子

食生活改善推進員の主な役割



目標➤ 「食生活で市民の健康づくりを支援」

- 役割➤
- ①健康づくりのための3指針（食生活・運動・休養）の普及
 - ②地域における健康づくりのための知識と技術の啓発普及
 - ③行政機関の行う事業・行事への協力

令和5年度前期（4月～9月）の地域における活動状況

健康づくり講習会を7回開催しました。



? 健康づくり料理講習会って何？

- ・ 段取り 1
全体研修会で、保健センター管理栄養士からテーマに沿った講義と料理を学ぶ。
- ・ 段取り 2
各地区担当の推進員が参加者を集い、管理栄養士とともに講習会を実施する。

令和5年度はこのように実施しました！

テーマ➤「よく食べ、動いてロコモ・フレイルを予防しよう！」

実施期間➤2023年7月3日～8月8日

実施場所➤7地区

参加人数➤107名



献立レシピ

- 主菜：ツナと小松菜の豆腐チャンプルー
- 副菜：おからと野菜のポテサラ風

おやこの食育教室 2回開催

- 実施日➤ 9月2日（土）・10日（日）
参加組数➤ 親子 20組参加（延べ）
場所➤ 野田市保健センター
内容➤ 令和5年度一般財団法人日本食生活協会テキスト
「おやこの食育教室」に沿って実施
調理実習➤ 主菜：おからといわしのフォンデュハンバーグ
副菜：野菜だしのミネストローネ



ロコモ・フレイルって何？

ロコモとは？

骨、関節、筋肉などのいずれかに障害がおこり、「立つ」「歩く」といった普段の生活に必要な動作が困難になった状態。

フレイルとは？

健康な状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」のこと



運動部主催によるニュースポーツ

- 実施日➤ 2023年9月7日
場所 ➤ 川間公民館
内容 ➤ 卓球バレー・カローリング・ばっこ・スカットボール
参加者➤ 指導者1名を加えた7名（推進員は除く）

