

健康な食生活で豊かな地域社会を ～「食改さん」として活動してみませんか？～

通称「食改さん」の名前で親しまれる食生活改善推進員は、「食」を通じて地域に健康の輪を広げる活動を行っているボランティア団体の1つです。

全国で活動が行われ、当別町では昭和41年に設立、現在64人の「食改さん」が活動しています。今月は、「食改さん」の活動について紹介します。

■問合せ 保健福祉課健康推進係（☎23－4044）

「食改さん」はどんな活動をしているの？

子どもから大人まで幅広い年齢の方を対象とした料理教室などの食育事業を開催しています。

また、会員同士で料理講習会なども開催しており、仲間と楽しみながら健康づくりの輪を広げています。



小学生へ箸の持ち方を指導

町民向け

料理講習会

手軽で簡単にできるメニューを紹介

ふれあい昼食会

高齢者と一緒に楽しく調理実習と交流会

福祉まつり

当別産の野菜をたっぷり使ったカレーの提供

会員向け

講習会

年に2回、講師を招き料理講習会や運動講習等を実施



福祉まつりへの出店

食改特製！野菜の甘味たっぷりの夏野菜カレー



野菜に含まれるビタミン類やミネラルは、血管の傷みを修復し、老化を防ぎます。1日に350gの野菜をとることで、効果を十分に発揮してくれます。このカレーでは、1人あたり210gと1日必要量の約2/3の野菜をとることができます。

福祉まつりで大好評！

材料と分量（4人分）

- ・なす（乱切り）……………1本
- ・揚げ油……………適量
- ・トマト……………2個
- ・かぼちゃ（1口大）………1/8玉
- ・豚ひき肉……………100g
- ・玉ねぎ（くし切り）………1玉
- ・人参（1cm角）………1/2本
- ・にんにく（みじん切り）…1かけ
- ・サラダ油……………適量
- ・カレー粉……………大さじ1
- ・キャベツ（ざく切り）…1/8玉
- ・ズッキーニ（銀杏切り）…1/2本
- ・コンソメの素……………1個
- ④・水……………300cc
- ・牛乳……………50cc
- ・カレールー……………1/2箱

作り方

- ①＜下ごしらえ＞
なすは素揚げにし、トマトは皮をむいて細かく切る。かぼちゃは電子レンジで熱して火を通す。
- ② 鍋に油を熱し、にんにくを炒め、ひき肉を入れ、色が変わるまで炒めたら、玉ねぎ・人参・カレー粉を加えて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、①とトマトを入れ煮る。
- ③ 人参に火が通ったら、キャベツ・ズッキーニを入れ、カレールーを加える。
- ④ 最後に素揚げしたなすとかぼちゃを③に加えて仕上げる。

「食改さん」から

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、様々な世代の人と楽しみながら「食」にまつわる活動をしています。

料理講習会で様々な料理を教わるので、多くの会員がこの活動を始めてから、料理のレパートリーが増えました。若い人向けには時短で簡単に作れるもの、お年寄り向けには塩分に気をつけたものなど、年代や事情に合わせたレシピを考え、教えています。

最近の活動では、福祉まつりでのカレーライス作りが一番の腕の見せ所です。

私たちと一緒に「食」で健康を手にしてみませんか？



食生活改善協議会メンバー

「食改さん」大募集！

「食改さん」になるには、養成講座を受講する必要があります。今年度、町では第9期生の養成講座を開催します。

実施場所 当別町総合保健福祉センター ゆとろ 多目的ホール

受講資格 健康づくりの取組に関心があり、受講後に地域で「食」に関するボランティア活動を行うことが可能な方

定員数 30名

受講料 無料（テキスト代として初回に1,000円程度、料理講習会時には毎回300円程度の負担あり）

講師 札幌保健医療大学教授、町管理栄養士他

申込期限 8月30日（金）まで

※ご都合つかない受講日のある方、託児のご希望のある方はご相談ください

養成講座スケジュール

回	日にち	内容
第1回	9月26日(木)	・食改さんの活動を知ろう ・ご存じですか？とうべつ健康プラン21
第2回	10月2日(水)	・食中毒を予防しよう ・わが町の健康状態は？健診データから自分の健康を振り返ろう
第3回	10月9日(水)	・運動実践（午前中のみ）
第4回	10月24日(木)	・栄養の基礎知識と各年代の食事のポイント ・健康的な献立の立て方
第5回	10月31日(木)	・調理実習①当別産野菜をおいしく食べよう ・献立を立ててみよう
第6回	11月27日(水)	・調理実習②自分で立てた献立を作ってみよう ・これからの食改活動について

各日程ともに、おおむね10時から15時まで

季節の野菜を使って料理を作ろう！

秋の味覚たっぷりの料理を紹介します。料理が苦手な方、レパートリーを増やしたい方など、年齢を問わず皆さんで楽しく作りませんか？

日時 9月24日（火）

10時～13時（受付9時45分～）

場所 ゆとろ 栄養実習室

内容 野菜・カルシウムたっぷり簡単料理！

定員 先着15名

参加料 1人200円（食材費）

持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具

申込期限 9月6日（金）

主催・申込 町食生活改善協議会 鉄北地区

☎ 22-4003 津崎



前回の料理講習会「みそ玉づくり」