

おうしゅうし食育だより 第10号

令和4年1月14日

奥州市健康こども部健康増進課

食生活改善推進員養成講座を取材したよ！

食を通した地域の健康づくりを行う**ボランティア**である**食生活改善推進員**さん！
略して「**食改（しょっかい）さん**」って呼ばれることもあるんだ。食改さんの活動の一部はおうしゅうし食育だより 第4号にも掲載しているから見てね！
食改さんって、どうしたらなれるんだろう？奥州市の栄養士さんに聞いてみよう！



奥州市健康増進課
管理栄養士

こんにちは。私は食生活改善推進員養成講座を担当している、奥州市役所健康増進課の管理栄養士の吉田です。わんパクン、また来てくれてありがとう。

食生活改善推進員になるには、**市が開催する養成講座を受講して修了する必要があります**。奥州市では奥州市民で、修了後に食生活改善推進員として地域で活動できる人を要件に、広報やホームページなどで受講者の募集をしています。例年は30人ほどの定員で開催しますが、今年度は感染症まん延防止対策のため10名の定員で3日間の講座としたところ、すぐに10名の受講者が集まりましたよ。

定員がすぐ埋まるくらいの人気の講座なんだね～。
ばくと一緒に食育活動をしてくれる食改さんたちがたくさんいてうれしいなあ。
ところで、どんな内容の勉強していつから活動できるの？



養成講座では栄養に関することはもちろん、奥州市の健康課題、歯やこころの健康のことも学びます。

受講者の皆さんには講座修了後、翌年から「奥州市食生活改善推進員協議会」に入会して活動が始まります。養成講座はおおむね毎年開催しています。

いろいろなお勉強があるんだね！どんな様子が見に行こう！



1日目の
主な様子

食品成分表と電卓を使った栄養価計算



「食の匠」DVD 視聴



すいとんは
季節によって
水の分量が
変わるんだって！



2日目の
主な様子

調理実習 ご飯とプリン作り



栄養のバランスがしっかり
とれたメニューだね！



～調理実習メニュー～

- ・ご飯（バッククッキング炊飯）
- ・タンドリーチキン
- ・ミルクインポテトサラダ
- ・トマト入りみそ汁
- ・りんごプリン

3日目の
主な様子

こころの健康についての講話



手洗い実習 洗い残しが光ります



歯科講話 幼児向けエプロンシアターの鑑賞



ほくも歯科衛生士さんの
エプロンシアターに
飛び入り参加したんだ！



閉講式 受講者全員へ修了証の授与



わんパクションのひとこと

地域の健康づくりにとって欠かせない存在の食改さん。養成講座でいろんな勉強をして地域で活躍するんだね。これからも食改さんが増えるといいなあ。

次はどこに行くのでしょうか？ 次回もお楽しみに☆

