

国東市食生活改善推進協議会の活動紹介

私たちは食生活改善推進員



子どもからお年寄りまでの食育活動を進めています。

食生活改善推進協議会は、食生活を通じた健康づくりのボランティア活動をしている全国規模の組織です。昭和45年に全国組織を結成した時から『私たちの健康は私達の手で』をスローガンに、子どもからお年寄りまで幅広い世代を対象に活動しています。

現在国東市の会員数は108人で、国見19人、国東27人、武蔵30人、安岐32人の4ブロックで地域に根ざした食育活動を進めています。

会員になり活動したいという意欲があれば、毎年市が実施している保健栄養教室(養成講座)を受講し、修了証を受けることで誰でも会員になることができます。

活動内容は大きく分けて、(1)食生活を通じた地域での活動と(2)会員の資質を高めるための活動の2種類あります。

1 食生活を通じた地域での活動例

●おやこ料理教室

小学生以下の子どもと保護者を対象に、正しい食べ方や食事のマナーなど食育の大切さを学ぶ教室を行っています。



●スポーツ少年と食育

スポーツをしている子どもと保護者を対象に、食育や運動の必要性について学ぶ教室を行っています。

●男性のための料理教室

団塊の世代や高齢の男性を対象に、食生活の自立を支援するための料理教室を行っています。



これらの活動のほかにも、地域のサロンでの料理教室や社会福祉協議会からの依頼でひとり暮らし高齢者への弁当作りなど、様々な活動を行っています。

2 会員の資質を高めるための活動例



会員としてのスキルアップのため、自主的な研修会や他市町村との交流等も行っています。

特定健診はお済みですか？

国東市国民健康保険ご加入の方、後期高齢者医療対象者は、人間ドック・住民健診以外でも特定健診(健康診査)が無料で受付けられます。ぜひ、下記の医療機関をご利用ください。なお、胸部レントゲン・がん検診は含まれていませんのでご了承ください。

特定健診(健康診査)委託医療機関名					
国見病院	☎82-1251	松木医院	☎72-0345	定村内科医院	☎67-2127
堀田医院	☎82-0490	橋永医院	☎72-1158	メープル尽クリニック	☎67-2800
国東中央クリニック	☎73-2200	あおぞら病院	☎72-0455	国東市民病院	☎67-1211
富来k.クリニック	☎73-3010	福永胃腸科外科医院	☎72-3001		
末綱クリニック	☎72-0433	あさひクリニック	☎72-0365		

※事前予約等が必要ですので各医療機関へお問い合わせください。

医療機関で特定健診を受診する場合には、必ず「健康保険証」及び「特定健診(健康診査)受診券」が必要となりますので持参してください。



市民の皆さんからいただいた、「朝食レシピ」を毎月1つ掲載していきます。皆様のご家庭の朝食の参考にしてください。

献立名

「椎茸、ワカメのしょうが煮」

材料名	分量(4人分)
ワカメ(乾)	20g
しょうが	少々
生しいたけ	1枚
しょう油	大さじ3
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1

作

り

方

- ①しょうが、生しいたけは千切り、ワカメは戻しておく。
- ②ワカメ、生しいたけ、しょうがを鍋に入れ、調味料を入れて煮る

