



東区食生活改善推進員協議会

私達は、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、『調理実習』や『食生活改善展』などを通して、健康づくりや食の大切さを地域に伝える活動をしている、全国組織のボランティア団体です。

子どもから高齢者まで幅広い世代の方が参加できる料理教室を開いたり、チャリティーバザーに参加したり、連合町内会や福まちなどの事業に協力したりと、地域のお役に立ちたいと活動しています。現在東区では、男性1名を含む81名の推進員がいます。

2024年の活動状況

1月19日	研修会「フードバンク活動について」、地区交流会の開催
2月9日	男性料理サークルにおける料理講師
3月31日	東区食改善だより(第35号)の発行
4月30日	令和6年度定期総会 研修会「第4次札幌市食育推進計画について」、「歯と口の健康について」の開催
6月6日	サッポロさとらんど食育講座における講話と料理講師
6月10日	男性料理サークルにおける料理講師
9月9日	男性料理サークルにおける料理講師
9月12日	ウォーキング～創成川沿い散策～
9月27日	第29回東区食生活改善展の開催・盲導犬チャリティーバザーへの参加



東区食生活改善展では、東区民センターロビーを会場に「野菜」と「米」について、野菜の計量体験やパネル展示のほか、おすすめレシピを実物展示とともに紹介をしました。

また、100名様限定で塩昆布・枝豆・コーンの入った三色おにぎりと牛乳を提供しました。

研修会への参加

※調理実習を伴う研修会を抜粋しています

- ◇乳和食料理講習会(後援 北海道乳業協会)
- ◇おさかな料理教室(後援 水産協議会)
- ◇すこやか食育支援事業事前研修会
- ◇リーダー研修会
- ◇プロから習う料理講習会



札幌グランドホテル・札幌パークホテル統括総料理長舟橋裕司氏を講師に迎え、料理のコツを学びました。

一緒に活動しませんか？

各区保健センターで毎年6月頃に開催する「養成講座」を修了し、当会に入会すると食生活改善推進員として活動することができます。



その他の主な活動

- ◇各地区での活動
- ◇道・市食改事業、他団体事業への参加
- ◇レシピ集「タッピーレシピ」の作成
- ◇区民を対象とした料理講習会の開催
 - ・伝達料理講習会(1回)
 - ・おやこ料理教室(2回)
 - ・高齢者向け料理講習会(3回)
- ◇すこやか食育支援事業の実施(札幌市委託事業)(5回)



介護予防センターを利用するシニア世代の方々に、缶詰など備蓄品を使ったレシピを紹介し、低栄養予防について啓発しました。