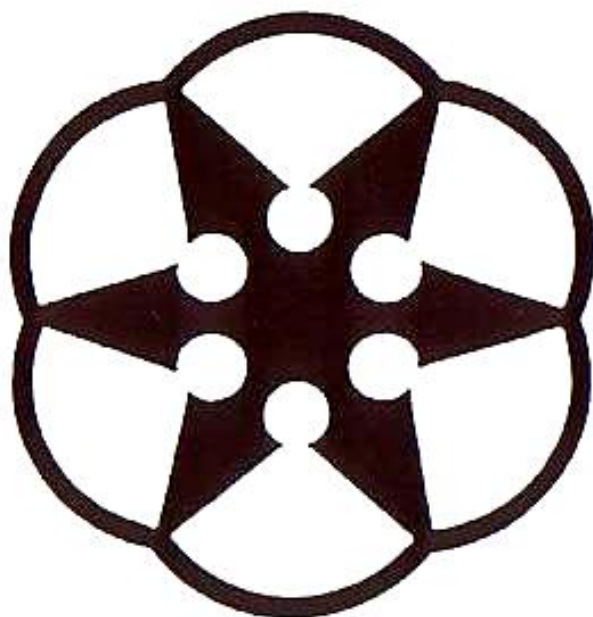


# 飯塚市食生活改善推進会 食育活動のようす



各事業の開催につきましては、市HP、広報等をご確認ください。

# 食生活改善推進員養成講座

調理実習だけでなく、栄養の話や健康づくり、運動実技など10回シリーズの教室です。

食生活改善推進員となって一緒に食育活動を行っていただける方大募集中です。

## 令和7年度開講式



- ご飯
- 鶏肉の照り焼き
- 野菜の煮物
- わかめとかいわれの酢の物

## 令和7年度修了式



# 会員研修

元気食教室、おや子料理教室、和食文化講習会、おせち料理、男性料理教室など、各種食育講座の事前研修。



調理実習だけでなく、減塩のコツや食中毒予防、熱中症予防など季節の健康づくりについても学習します。

バランス食は、地区の福祉活動にも活用できると好評です。



# おや子料理教室

どの子も、目をキラキラ  
させて、料理作りに取り  
組んでくれました。



- ハムたまおにぎり
- コーンしゅうまい
- キャベツのいそべあえ
- フルーツカスタードタルト



人参や薄焼き卵、ハムを  
型抜きして、ちらしずしの  
上に飾ったよ

# 元気食教室



四季のバランス食の実習を、交流センターなどで、住民の方を対象に開催しています。若いママから高齢者まで、男性の参加もあります。



# スマソる(減塩)料理教室

福岡県は、県民一人あたりの食塩摂取量が目標量と比較して多く、それらの生活習慣が一因となる高血圧の有病者割合も非常に高くなっています。

このような状況を踏まえて、福岡県において、県民の食塩の適正な摂取を推進することを目的として、スマートにソルトを使う減塩プロジェクト「TRY! スマソる?」を実施しています。

飯塚市でも令和5年から「スマソる料理教室」を実施しています。



- ご飯
- 黒ごまチーズピカタ
- かぼちゃのぴりマヨ炒め
- 切り干し大根の甘酢漬け
- 野菜たっぷりコーンスープ
- チョコくずもち

## 栄養価

エネルギー 581kcal  
タンパク質 31.1g  
カルシウム 315mg  
鉄分 2.4mg  
塩分 1.8g

# 食生活改善推進員が牽引するヘルスサポーター養成事業

～ 住民 ONE TEAMで健康寿命をのぼそう ～ （厚生労働省国庫補助事業）

厚生労働省が定めた「健康日本21(第三次)」ではビジョンとして「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を掲げています。

「若者」「働き」「高齢」のライフステージに応じた生活習慣予防教室を行っています。

## 働き世代講習会



飯塚市食生活改善推進会の会長による「生活習慣病予防について」の講義のあと、調理実習を行いました。



- ご飯
- 野菜たっぷり春巻き
- かぼちゃと鶏肉のヘルシー煮
- セロリとこんにゃくの炒め物
- レアチーズケーキ



# 男性料理教室

食進員に教わりながら ...



ベテランさんは、包丁さばきも鮮やかに。



飯塚市保健センター(穂波支所)で毎月開催しています。  
初心者の方の参加もお待ちしています。

# おせち料理講習会



# 和食文化講習会

四季の和菓子や保存食やおせちなど・・・  
郷土料理や伝承料理をとおして和食の文化を学ぶ教室です。



塩豆大福



ねりきり



黒糖まんじゅう



味噌



がめ煮



だぶ



みそ、おはぎ、がめ煮、だぶ、和菓子作りなどを行っています。子どもや若いママやご夫婦での参加もあります。

# 保育所等の食育出前・キッズキッチン

出汁の飲み比べやクッキングなど、食の大切さを伝えています。



# みんなの健康・福祉のつどい

野菜料理の試食や、食育クイズ、親子クッキングなど毎年工夫して参加しています。



食育クイズ  
野菜の花あてクイズは、小学生の  
正解率が高いです。

コーナーの中が満員電車状態になるほど  
多くの方でにぎわいました。  
そんな写真を撮る余裕は誰にもありません  
でした。👏



# 食生活改善推進会定期総会

4月24日(金)飯塚コミュニティセンターにおいて、令和8年度飯塚市食生活改善推進会定期総会が開催されました。



# 令和2年度栄養関係功労者福岡県知事感謝状を受賞しました

地域での長年の食育普及啓発活動がみとめられ今回の受賞となりました。  
皆さん! これからも「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、頑張りましょう!!



「食と健康推進フォーラム」が中止されたので、福岡県嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所での授与となりました。

