

美里町食生活改善推進員連絡協議会

設立年月日 昭和50年4月

年会費 2,000円

推進員数 60人

1. 活動目標

スローガン「私たちの健康は私たちの手で作り、その輪を地域へ広げましょう」
生活習慣を見直し、健康増進に努めましょう

- ① 栄養バランスを取り、適正体重の保持に努めましょう
- ② 運動習慣を身につけましょう
- ③ こころと身体の休養に心がけましょう
- ④ 減塩と野菜摂取で生活習慣病予防に努めましょう
- ⑤ 骨粗鬆症予防のため、カルシウム摂取に努めましょう
- ⑥ 自分自身の健康管理のため、健康診断を受けましょう
- ⑦ 子ども達のために、良い食習慣の普及活動をしましょう

2. 令和3年度の活動状況

- ① 定例学習会
- ② ヘルシーウォーキング
- ③ 塩分測定による減塩推進
- ④ 広報お手軽クッキングレシピ掲載
- ⑤ 生活習慣病予防のための食生活改善支援事業
- ⑥ 生涯骨太クッキング
- ⑦ 米料理教室事業
- ⑧ わが街のおすすめ料理～レシピ集～掲載
- ⑨ 秋の研修・ヘルシーウォーキング 中止
- ⑩ 健康まつり試食コーナー 中止
- ⑪ ひとり暮らし高齢者配食サービス 中止
- ⑫ ひとり暮らし高齢者会食会協力 中止
- ⑬ 花いっぱい運動



米料理教室では災害対応としてポリ袋を利用しご飯を調理しました。

3. 会の特徴

美里町は、3地区に分かれて定期的に調理実習等を行っています。特産であるブルーベリーやえごまの普及など、地産地消に取り組んでいます。

また、減塩推進の取り組みを継続して実施し、塩分計を活用し、子どもから高齢者までの健康維持増進に努めています。