

## 蓮田市食生活改善推進員協議会

創立年月日： 昭和47年9月

年会費： 1,000円

推進員数： 41名

### 1. 活動目標

- ①健全な食生活や生活習慣の定着を図るために、地域に実践の輪を広げます。
- ②「健康日本21（第2次）」の目標に向かって普及に努めます。
- ③食文化を次世代に継承し、地産地消を推進します。
- ④私達の仲間を増やしましょう。

### 2. 令和5年度活動状況

- ①役員会 12回
- ②研修会 3回
- ③伝達講習会 3回
- ④男性の厨房教室 4回
- ⑤男性のための料理講習 1回
- ⑤親子料理教室 1回
- ⑦1歳6か月児健診 おやつを試食と情報提供 0回
- ⑧やさしさいきいきフェスティバル 1回
- ⑨楽しく歩こう教室（市民と共にウォーキング）0回

★上記の年間事業計画（案）は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止及び縮小開催とした。

### 3. 会の特徴

当会は4つグループに別れてそれぞれ花の名前を付けており、基本的に月1回の活動を行っております。

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに健康づくりの普及活動に努めています。

「健康はすだ21（第2次）改定版・蓮田市食育推進計画」の普及活動については、減塩や野菜摂取量の増加による生活習慣病予防だけでなく、ロコモ予防や低栄養予防のための食事の普及についても行き、健康寿命の延伸に努めています。

また、独自の活動として昔の良き風習を残した一皿運動を進めています。

お隣さんお向かいさん、そして趣味の仲間や巣立って行った子どもたちに減塩や糖分控えめの惣菜を“何気なく一皿おすそ分け“、そこからいろいろな会話が弾み食を通じた健康の輪が広がる事に何よりの喜びを感じています。この一皿運動はそれぞれ記録に残し、私たちが地域の食のリーダー的存在だと言う自負を各自が感じながら活動しています。