

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 47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しましょう

2. 令和5年度の活動状況

- ① 定例学習会、調理実習
- ② ヘルシーウォーキング
- ③ 塩分測定による減塩推進
- ④ 広報誌にお手軽クッキングレシピ掲載
- ⑤ 全世代に広げよう健康長寿延伸プロジェクト
- ⑥ 生涯骨太クッキング事業
- ⑦ 米料理教室事業
- ⑧ 秋の研修・ヘルシーウォーキング 中止
- ⑨ ひとり暮らし高齢者配食サービス 中止
- ⑩ ひとり暮らし高齢者交流会協力



美里町マスコット
ミムリン

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、町の健康課題である脳血管疾患予防のため、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。