

楽しく学んで健康に！

# 食育セミナー

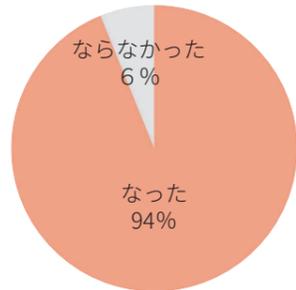
「食や健康に関する知識を学びたい」「自分や家族の健康管理に役立てたい」「仲間づくりがしたい」—。そんな人に「楽しく学んで健康に！食育セミナー」を紹介します。ご家庭ですぐに実践できる方法を、管理栄養士、保健師、健康運動指導士など、各分野の専門家から学びます。

問い合わせ 健康推進課 鈴木悠太郎 ☎0024



## セミナー参加者の変化

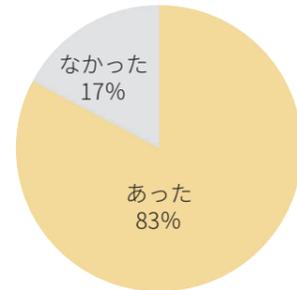
食事調査は食生活を見直すきっかけになりましたか



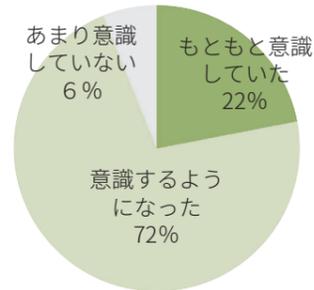
◎セミナー前後で行う食事調査によって、参加者の9割が食生活を見直すきっかけとなり、8割が食生活に変化がありました。

◎食事バランスの意識については、2割が「もともと意識していた」、7割が「意識するようになった」と答えています。

セミナーに参加して食生活に変化はありましたか



食事バランスへの意識の変化はありましたか



どの講座も刺激になった

食について勉強できて、人と出会う場所で、楽しくセミナーを受けることができた

献立を考えるときにバランスを意識するようになった

参加した皆さんからうれしい声をいただいています！

あなたも **令和5年度 食育セミナー** に参加してみませんか

[日程] 6月から令和6年1月までの月1回 (全8回)

[時間] 午前9時~午前11時30分 (予定)

[参加費] 2,500円 [定員] 25人

[申込期限] 5月26日迄

[申込先] 健康推進課 ☎0024



## 健康長寿のために食推協と一緒に活動しませんか

健康長寿のためには、食事・運動・社会参加が大切です。食育セミナー全8回のうち5回受講すると、食推協に入会できます。毎月1回の定例学習会では、楽しみながら食育に関する知識を増やし、調理実習で新しいレシピに挑戦することができます。地域の皆さんと一緒に活動することで、社会参加することができます。

過去にセミナーを受講した人も入会できますので、活動に興味を持った人は、健康推進課(事務局)にお問い合わせください。



食推協メンバー

## 大好評！トランポウォーク体験

健康に過ごすためには、食事だけでなく運動も大切です。トランポウォーク体験や握力測定を行うこの回をきっかけに、運動習慣ができたという参加者もいます。



## お茶の入れ方セミナー

普段から飲んでいる「お茶」ですが、おいしい入れ方やお茶の種類を知ることで、今まで以上にお茶を楽しむことができます。



## 地域の食育活動

地域で食育活動を行う牧之原市食生活推進協議会(食推協)の会員から活動内容を学び、一緒に調理実習を行います。本年度のセミナーでは、市の特産品であるトマト「マキノハニー」、はちみつ「ハニーボーイ」、小松菜を使用したグラタンや、手作りドレッシングなどを作りました。

