



宜野湾市食生活改善推進協議会

創立10周年を迎えました!



私達の健康は私達の手で!!

平成25年度 食育講演会

大丈夫ですか?あなたの食生活 ~食に勝る菜なし~



玄米クリニック院長の森田悦雄氏を講師に招き、体の仕組みと栄養についての講演会を開催しました。「食事の大切さを知った」「参加して良かった」等たくさん感想を頂きました。また、参加者には食改のヘルシーレシピ集も配布され、大好評でした。

食生活改善推進協議会(略称・食改)は、「我が家の食卓」を充実させることで、家族の健康管理を目的に出発しました。「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、「ヘルスメイト」の愛称で食育を通じた健康づくりを推進するボランティア活動を実施しています。宜野湾市では平成14年度に初めて「食生活改善推進員養成講座」を開催し、現在では45名の推進員が活動しています。これまで「おやこの食育教室」「畑を活

用した子ども食育」「男性料理教室」「メタボ予防教室」「骨太クッキング」などを実施してきました。栄養・運動・休養を柱に、生活習慣病予防はもちろんのこと、地元の食材を使った郷土料理の普及や食育活動にも力を入れています。また、今年度は創立10周年を記念し、これまでの活動の中で活用してきたレシピを集約した「食改のヘルシーレシピ集」を作成しました。

平成15年度 宜野湾市食生活改善推進協議会結成



平成23年~ 男性料理サークル



男性料理教室修了者たちによるサークルで、食改が活動をサポートしています。毎回リクエストメニューの調理実習を行っており、皆さん和気あいあいと楽しく活動しています!

平成20年~ 食育キャンペーン



毎年6月は「食育月間」9月は「食生活改善普及運動月間」、毎月19日は「食育の日」にちなんで、キャンペーンを行っています。

平成18年度 食の楽しみ方を通しての料理講習会



平成16年度 よい食生活をすすめるグループ講習会



平成25年度 創立10周年記念式典及び祝賀会



宜野湾市食生活改善推進協議会創立10周年を記念して式典及び祝賀会が開催されました。式典では、6名の食改会員に感謝状が贈られ、来賓の方々からも祝辞を頂きました。祝賀会では「かぎやで風」を幕開けに、手話ソングや、「琉球かれん」の演奏などが披露されました。また、宜野湾市食改オリジナルの「はごろも御膳」と手作りデザートもふるまわれました。

平成24年~ おやこの食育



料理を作る楽しさを通して正しい生活リズムやバランスのとれた食生活の大切さを親子で体験!「計量スプーンで計ったり、みじん切りは難しかったけど、楽しかったし、美味しかった」「息子が一人で頑張っている姿をみて嬉しかった」などの感想が寄せられました。

平成22年~ 男性料理教室



生活習慣病や低栄養に気を配り、健やかな食生活を送ることが出来るように支援することを目的に、市内在住の男性を対象にした教室を開催しています。

平成18年~ 菜園を活用した「子どもの食育」



食べ物を通して命の大切さを学ぶ食育教室を開催しています。園児たちが、食改の菜園である「もえぎ菜園」を活用し、種まき~収穫~カレー作りまで体験します。

問合せ 健康増進課(保健相談センター) 090-5505030

「食改のヘルシーレシピ集」ができました

10年間の活動の中で出来たレシピを集めて「食改のヘルシーレシピ集」を作成しました。主食・主菜・副菜・おやつメニューが掲載されています。こちらは宜野湾市ホームページでも閲覧できます。

宜野湾市食改オリジナル 「はごろも御膳」

宜野湾市食改創立10周年記念式典・祝賀会で「はごろも御膳」の紹介と会食が行われました。

宜野湾市食改の愛称は「もえぎの会」です。

食べ物のいのちを感じる力

食べ物の味がわかる力

食育5つの力

料理ができる力

食べ物をえらぶ力

元気な体がわかる力

もえぎの会 笑顔で 感謝の心をもって いきいきと楽しく 食改活動をします

も 萌る(若葉が芽吹くように)
え 笑顔で
ぎの 宜野湾市民のため
か 感謝の心をもって
い いきいきと楽しく 食改活動をします

市食生活改善推進協議会 会長 宮園 峰子