

甲府市食推だより

第17号

編集・発行

甲府市食生活改善
推進員連絡協議会

甲府市地域保健課
相生2-17-1
Tel.242-8301

「私達の健康は私達の手で」～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～

無理なく、楽しく、地域とともに 甲府市食生活改善推進員連絡協議会会長 志田昌子

今年度から「甲府市食推だより」は3月の発刊となりました。本号では、令和6年度～7年度にかけて甲府市の食生活改善推進員(食推)が実施した活動をご紹介します。この会報を通して、食推の活動を地域の皆様に知っていただく事が出来れば幸いです。

私たちは、各地区での料理教室、健康教室、地区活動への協力などを通じて、地域の皆様にバランスのよい食事の大切さや塩分を控えることの重要性をお伝えし、さらには郷土料理などの食文化を次世代に伝えていく活動を行っています。

各世代の皆様楽しく学んでいただける活動を企画しておりますので、今後とも、ご理解、ご協力をお願いいたします。

会員一人ひとりが、「出来る時に、出来る事を、出来る人が」を心がけ、無理をしすぎず、互いに理解し合い助け合いながら頑張っていきましょう。

バランスよく食べよう!

主食と一緒に毎日10食品群

野菜はパー
(1日の目標350g)
パー(片手)70g×5

果物はグー
(1日の目安200g)
目安はご自身のグーの大きさ!

主食も
毎食!

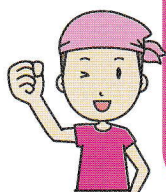
こうふPR大使 武田ハルくん

10の食品群のうち
1日7食品以上を目標に!

「さあにぎやかにいただく」は、10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉です。

食生活改善推進員(愛称:ヘルスマイト、食推さん)として活動しませんか?

食生活改善推進員の会員として活動するためには、まず甲府市で開催している「養成講習」を受講していただきます。健康や栄養に関する基礎知識を学ぶことができます。費用はかかりません。



参加者の声

- 食事バランス、減塩の大切さや地区の活動を知ることができ、これから食推として活動することが楽しみです。
- 他の地区の仲間と一緒に楽しく学ぶことができました。いろいろな方に受講してもらいたいです!



【問合せ先】お住まいの地区の食生活改善推進員または、甲府市地域保健課 (055-242-8301)