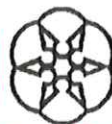


食生活改善推進員会だより



会長あいさつ

中央市食生活改善推進員会 会長 伊藤 彌生

令和7年度、中央市食生活改善推進員会は、田富・豊富地区、玉穂地区61名で活動しています。

各地区、活動の基本となる定例会を実施し、健康、栄養についての学習会と、調理実習、その後試食をしながら、会員同士で食について様々な事を話し、楽しく、有意義な時間になります。

今年度の活動としては、6月に市の20周年記念事業におざら400食の配布、9月には親子クッキング教室で、災害時のパッククッキング、食育絵本や食育クイズを楽しんでいただきました。11月には、ヴァンフォーレの職員を講師にお招きし、市内研修を開催、12月には毎年恒例となっている地域の方々を対象としての塩分調査、1月には、高齢世代にむけて、減塩・フレイル予防についてのお話をさせていただきました。毎年会員が減っていく中での活動ですが、これからも、各会員が、地域で様々な健康知識を伝達し、少し

でも地域の皆様が、健康寿命を延ばして、健やかな生活が送れますことを願い活動して参りたいと思います。



サンスター工場見学

市外研修

玉穂 武川 はる美

令和6年7月12日、9月27日に、南アルプス市のサンスター山梨工場の見学研修を実施しました。清潔な環境の中で安心安全にこだわった洗口液製品が作られていることがわかりました。見学後は口腔ケアについて、クイズを交えた講義や歯磨きの実践指導、フレイル予防になるオーラル製品の紹介や配布などがありました。

改めてオーラルケアの大切さを学ぶことができ、楽しく充実した研修となりました。



「元気に運動、楽しく食事」

市内研修

玉穂 今村 伸江

令和7年11月5日にヴァンフォーレの長田圭介氏、小椋祥平氏を講師に招いて、市内研修が開催されました。「元気に運動、楽しく食事」という食推にぴったりのテーマで講演していただきました。

健康長寿のための3つの柱を教えてくださいました。

- ・身体活動、適度な運動、スポーツ
- ・栄養、食・口腔機能の大切さ
- ・社会参加、就労、余暇、ボランティア



運動の重要性を理解し、たんぱく質の摂取など、バランスの取れた食事をすること、積極的に社会参加をすることなど、説明を受けました。後半では、脳と身体を使った運動を教えてくださいました。はじめは簡単なことから、段々とレベルアップし、頭が混乱し、できないこともありましたが、熱心に楽しくチャレンジしていたと思います。

2時間はあっという間に過ぎて、皆さん楽しく充実した時間だったと思います。

会員募集中!!

令和8年度は養成の年



男性も女性も食を通じて一緒に楽しく健康について学びましょう♪

食推は、皆さんの健康を支えてくれる大切な存在です。ぜひ、一緒に大切な方の健康を守るお手伝いをしてみませんか？

詳しくは健康増進課まで



ふれあいサロンにお邪魔しました
フレイル予防教室

田富 河崎 真由美

中央市社協のふれあいサロンで「食から考えるフレイル予防」についてお話をしました。フレイルとは、健康な状態と要介護の状態の中間点です。フレイルを予防して健康寿命を伸ばすには、「食事とお口の機能」「運動」「人とのつながり」が大切です。

皆さんにはミルクみそ汁の試食や液体はみがきの体験もしていただきました。

皆さんサロンで楽しく過ごされていて、毎週決まって出かけるところがあるというのは、とてもすてきなことだと感じました。



家族みんなで楽しく

おやこクッキング教室

田富 齋藤 ちえ子

9月27日、28日の2日間開催し、34名の親子に参加いただきました。食推手作りの大型紙芝居も披露しました。

調理はパッククッキングを行いました。こども達の苦手な野菜を包丁で上手に切ったり、手でちぎったりして、ポリ袋にいれたらそのまま鍋の中に入れて煮て調理をしました。パッククッキングは災害時や忙しい時の時短にもなりますので、家庭でもぜひ実践していただきたいと思います。



働き世代のみなさんへ

お口から考える健康教室

田富 依田 幸恵

まみいキッズ・こども園といちやまマート玉穂店の職員の方々に「お口から考える健康～食生活と口腔ケア～」と題して学んだことをお伝えしてきました。

まず1人1人の適正体重を知っていただきました。そして、食塩の摂りすぎは高血圧に繋がるので、カリウムを含む野菜を1日に350g以上とりましょうと声掛けし、手作りの適正塩分の野菜スープを試食していただきました。

お忙しい中ではありましたが、快く対応してくださり、熱心に取り組んでいただいたことに感謝しています。意識を高めて毎日を健康に過ごしていただきたいと思います。



会長表彰

山梨県食生活改善推進員会長表彰を受賞した皆さん、受賞おめでとうございます★



2022年
有野 知子さん
(東)

2023年
内藤 あけみさん
(西新居)



2024年
河西 克子さん
(東花輪第3)

2025年
石原 紀久美さん
(中楯)



厚生労働大臣表彰



令和5年に秋田県で行われた全国食生活改善推進員協議会大会で中央市食推が表彰されました！



令和6・7年度役員

- | | | | |
|-----|--------|----|--------|
| 会長 | 伊藤 彌生 | 理事 | 依田 幸恵 |
| 副会長 | 河崎 真由美 | | 齋藤 ちえ子 |
| 理事 | 今村 伸江 | 監事 | 細川 道恵 |
| | 武川 はる美 | | 上野 いつ子 |

