

毎月19日は「食育の日」です！

～みんなで出来ることから取り組みましょう～

～地域で活躍する盛岡市食生活改善推進員～

食生活改善推進員は（通称：ヘルスマイト）は、「私達の健康は、私達の手で」を合言葉に、地域で食を通じた健康づくり活動を行っているボランティア団体です。

食を通じて仲間といっしょに地域で健康づくり



食生活改善推進員団体連絡協議会は、市内35地区に分かれて活動しています。

約430人の会員で活動しています。

男性会員もいます。



盛岡市の食改員は黄色のエプロンが目印！

各地区で理事が中心になって、会員とともに、乳幼児から高齢者まですべての市民を対象に、健康づくりの支援や伝統食の普及に取り組んでいます。

地域でこんな活動をしています。

子どもたちも楽しんで作りました

子どもたちとの料理教室



仲間と楽しく家族の健康、地域の交流、郷土料理の伝承のために活動しています。

各ご家庭で実践していただくことで、地域にも健康の輪が広がっています。

郷土料理教室



盛岡の定番おやつ「べんじえもの」を作りました

ふれあい昼食会



食改さん手づくり弁当をみんなで食べました。



生活習慣病予防教室



体が元気になるレシピ！うす味でおいしいです。



活動に向けて、会員研修も定期的に行っています。



会員研修会の様子。ここで勉強したことを地域で普及しています。



自主献立研修会の様子。毎年、健康をテーマに、会員が考案した料理を持ち寄り、意見交換をしています。終了後、地区活動で活用しています。

自主献立作品集としてまとめています。

【作品の一例】おからドーナツ



三陸サバのカラフルソース

盛岡市では、平成30年3月に第三次盛岡市食育推進計画を策定し、毎年6月と10月を「もりおか食育月間」、毎月19日を「食育の日」と制定しています。

「食育で進めるもりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を目標として市民総参加の食育を推進しています。