



倉敷市ぴんくえぶろん通信

スローガン

【私たちの健康は私たちの手で】



2022 年 発行

倉敷市栄養改善協議会

栄養委員をご存知ですか？

栄養委員は健康づくりを食の分野からサポートしているボランティアです。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、“食”を通じた健康づくりから地域づくりで、“元気な倉敷市”を目指しています。

栄養委員が地域でどのような活動をしているか知ってもらい、私たちの活動に関心を持ってもらえたらという思いから「倉敷市ぴんくえぶろん通信」を発行しました。

ここで紹介している活動以外にも、伝達講習会、親子・男性料理教室等を開催し、調理実習やワンポイントアドバイス等を行っています。

倉敷市栄養改善協議会 会長 児山和子

倉敷地区食育栄養まつり

倉敷市保健所ロビーで開催。コロナ禍なのでポスター展示のみでしたが、幼児健診に来た親子に「3ベジ」のPR、栄養委員おすすめの美味しく簡単にできるレシピ集の配布、備蓄食品の紹介など、若い世代へ食育の啓発をしました。



日食事業（若い世代への食育）

専門学校の学生と調理や塩分の摂取などについて学習し、その後、味噌汁の飲み比べを実施しました。



かつおと昆布で作っただし汁の味噌汁を飲んだらインスタント味噌汁が塩辛いのがよくわかりました。



水島地区



2歳児歯科健診…食育栄養まつりの一環として、子育て世代へ「3ベジ」や「あいうべ体操」のお話をしました♪

倉敷芸術科学大学大学祭“芸科祭”…若い世代へ声をかけて、健康について学んでもらいました♪

地元企業訪問…働き世代の食事バランスの大切さについてお話し、「健康づくりグッズ」をお渡ししました♪



若い世代にアタックしてま〜す♪



塩分測定器ご家庭で利用して下さいね♪



食育栄養まつり 3年ぶりの開催

真備支所展示ホールで開催。「コロナ禍だからこそ健康づくりの大切さを伝えたい。」
「真備を元気にしたい。」という思いから、他団体と連携し感染対策をして、展示を中心とした新しい形で実施しました。



真備地区



地域の力のみせどころ まびっ子すくすくげんキッズ

地域でのつながりを生かし、子育て世代にパープサートやクイズで野菜を食べることや健康づくりの大切さを啓発しました。



玉島地区

玉島ちびっ子 大集合！

若い世代の力になれることを愛育委員と考え「玉島ちびっ子大集合！」を開催。

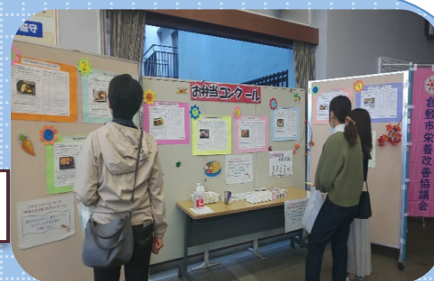
親子クラブの皆さんへ応援グッズとして、「3ベジ」啓発のため、野菜を使ったおやつレシピ、手作りおもちゃをプレゼント♪
地域とのつながりの大切さを実感しています。



その後、お礼のメッセージカードが届きました♪



児島地区



お弁当コンクールと高校生への食育教室

11回目のお弁当コンクール！！
テーマは「野菜の宝宝箱 めざせ3・2・1」
野菜がたっぷりのバランスの良いお弁当が大集合！
お弁当作りで親子のふれあいや健康について考えるきっかけとなりました。

また、6年目となる若い世代への食育教室を倉敷翔南高校で「3ベジ」と「朝ごはんの大切さ」をテーマに実施。学生に栄養委員活動を知ってもらう機会となっています。



くらしき3ベジプロジェクトとは・・・？
野菜（ベジタブル）を食べる“3つの習慣”！



栄養改善協議会は
【くらしき3ベジプロジェクト】
を推進しています。