

令和6年度

# 栄養教室

## ～食生活改善推進員養成講座～

食生活改善推進員とは、食育や生活習慣病予防など、食を通じた健康づくりを地域で実践するボランティアです。栄養教室は栄養、食育、生活習慣病などについて学ぶ講座となっており、受講後はボランティアとして活動していただきます。料理や食べることが好きな方、食や健康に興味がある方はぜひ受講ください。



対 象	・市内にお住まいの方 ・栄養教室終了後、食生活改善推進協議会に入会し、ボランティア活動に参加できる方
定 員	12名(先着順) ※4名以上の申込で開講します
場 所	美濃市健康文化交流センター
費 用	2000円(テキスト代+材料代)
日 程	全6回(詳細は裏面をご覧ください。)
申 込 み	7月12日(金)までに保健センターへ

参加者募集中



申込み・問合せ(電話又は窓口、Eメールでお申込みください)

美濃市保健センター ☎33-0550

Eメール:hokenmino@city.mino.lg.jp



# 令和6年度 講座日程表

修了後は地域で食育のボランティアとして活躍していただきます！



	日時	講義	調理実習
1	7月31日(水) 10時00分～12時00分	●開講式～オリエンテーション～ ・国民・県民の健康の現状 他 ・栄養の基礎知識	
2	8月28日(水) 9時30分～13時00分	・年代別健康づくりと食生活 ・バランスのとれた食事とは？	カルシウムたっぷり メニュー
3	9月25日(水) 9時30分～13時00分	・暮らしの中の食品衛生 ・献立の基本について学ぼう！	旬の食材を使った メニュー
4	10月30日(水) 9時30分～13時00分	・生活習慣病【糖尿病】 ・健康づくりと身体活動	食物繊維たっぷり メニュー
5	11月21日(木) 9時30分～13時00分	・生活習慣病【高血圧症】 ・みそ汁の飲み比べをしてみよう！ ・減塩について知ろう！	減塩メニュー
6	12月19日(木) 9時30分～13時30分	・生活習慣病 【脂質異常症・メタボリックシンドローム】 ・食生活改善推進活動について ●閉講式	魚を使ったメニュー