

# 羽幌の食を支える 食生活改善推進員 “食改さん”

羽幌町には、食の大切さを町民に伝えるために活動している団体「羽幌町食生活改善協議会」があります。

現在、7名の食生活改善推進員（通称“食改さん”）が活動しており、食生活改善推進員養成講座を受講することで、どなたでも“食改さん”になることができます。活動してみたいという方は、すこやか健康センターの管理栄養士へお問合せください。



## どんな活動をしているの？

年に数回、町民を対象とした料理教室を開催しています。



ヘルシークッキング教室  
時期：6月頃 対象：成人女性



おやこの食育料理教室  
時期：11月頃  
対象：年中児～小学生までのお子さん  
とその保護者



男性料理教室  
時期：2月頃 対象：成人男性

## 会長さんにインタビュー



羽幌町食生活改善協議会  
千代 みち子 会長

- ◇ “食改さん”になろうと思ったきっかけは何ですか？  
元同じ職場の先輩に声をかけていただきました。  
それまでは食改の存在・活動について知りませんでした。
- ◇ 活動していて良かったなと思ったことはありましたか？  
1日の献立の中に、多くの食材をバランス良く取り入れることを意識するようになりました。調味料も、減塩のものを使用するよう、心がけるようになりました。
- ◇ 食改さんとして、メッセージをお願いします。  
年に数回、男性、女性、親子を対象に、それぞれ料理教室を開催しています。初めての方も大歓迎です。多くの方のご参加をお待ちしております。

☎お問合せ すこやか健康センター ☎ 62-6020