



## 食生活改善推進員(食推)とは？

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに自分、家族、地域の食生活改善を目指している全国組織のボランティア団体です。

健康づくりの輪を広げるため、食や健康に関することを学んだり、地域で料理講習会等を行ったり、楽しく活動しています。

現在、柏崎市では 96 名が入会しています。

## 令和5年度から新しい仲間が加わります



令和 4 年度食生活改善推進員養成講座「栄養教室」で、食や栄養、健康に関する講義、調理実習等を受講し、5 名が修了しました。

4 月から食推として活動をスタートします！



クローバーだより

柏崎市食生活改善推進員協議会

第 38 号

事務局 柏崎市元気館  
健康推進課内  
☎20-4213



## 比角地区 西巻ヨリエさん 食生活改善事業功労者表彰受賞

昭和 63 年度から食推として活動。

令和 4 年 11 月に、食生活改善事業に 20 年以上従事されている功労者として、新潟県知事表彰を受けました。

食推になって 34 年になります。これも会員の皆さん、家族の協力により、ここまで長きに渡り続けてこられたものと感謝しております。人間関係にも恵まれ、多くの方からさまざまな事を教えていただき、学ぶ事ができました。これも私の人生において、大きな糧になっております。これからも学ぶ姿勢を忘れずに、努力していく所存です。



## 比角地区 阿部和子さん 優良会員表彰受賞

平成 5 年度から食推として活動。

令和 4 年 6 月に、10 年以上活躍されている優良会員として、新潟県食生活改善推進員協議会長表彰を受けました。



この度は、優良会員表彰をいただき、大変身に余る光栄でございます。私が 29 年間、食推を続けられたのも、地域の皆さま、食推の仲間のおかげです。今後も地域の活性に貢献して参ります。



## 今年度の活動の様子



# フレイル予防の啓発活動



東中地区食推が畔屋公会堂で啓発

今年度の重点取組として、市内の地域の高齢者サロンやコツコツ貯筋体操会場でフレイル予防の食事の啓発を行いました。

身近な食材を使ったお手軽レシピや高齢者の食事のポイントが掲載されたランチョンマットも配付しました。参加者からは家で早速活用したいと大変喜ばれました。



お手軽レシピは、『ツナ缶、もやし、わかめの『からしポン酢あえ』(写真左)とソーセージ、ピーマン、しめじの『チャチャッとありもの炒め』(写真右)など、たんぱく質と野菜と一緒にとれるメニューを紹介しました。

## コミセン事業への協力(西山地区)

西山コミセンで9月23日に行われた高内城祭・別山映画祭、11月12日に行われた統合記念イベントで『五目おこわ』の調理、販売の協力をしました。

コミセン事業へ久しぶりの参加となりましたが、皆で仲良く協力しあい、楽しく、スムーズに作業ができました。



約170パック作り、1時間程で完売!



無事に作業が終わり、皆でホッとひと息...

### お役立ち情報

## 柏崎市ホームページでおすすめ健康レシピを紹介

春夏秋冬のレシピ、パッククッキングレシピ、簡単時短レシピを掲載しています。ぜひ、ご活用ください!



食推に興味がある方、活動を依頼したい場合は、お近くの食推または協議会事務局(健康推進課 ☎20-4213)にお問い合わせください