

活動紹介



豆腐作り教室
美土里小学校・平井小学校で豆腐作りを教えました。



郷土料理教室
西中学校で、市の郷土料理「とっちなげ汁」の調理実習を行いました。



食べて学ぼう ～ふじおか食育広場～

とっちなげ汁や、災害時に役立つパッククッキングで作ったデザートの配布、食べ物釣りゲームなどの食体験ブースを通して、食育の普及啓発を行いました。

会員に聞いた 食改推の魅力

- ・やりがいがある
- ・活動が楽しい
- ・仲間や友達ができる
- ・生涯現役
- ・健康な生活が身に付く

あなたも食改推になって一緒に活動しませんか？

食生活改善推進員として活動するためには、栄養健康講座を受講する必要があります。令和8年度の募集についての詳細は、本紙11月号でお知らせします。

食生活改善推進員を知っていますか？

問い合わせ 健康づくり課(☎57801)



広報ふじおか4月号から「食改推おすすめ簡単レシピ」を連載していきます。

本号のレシピはとっちなげ汁です。是非作ってみてください。

本市には、現在114人の食生活改善推進員がいます。通称「食改推」と呼ばれており、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動しています。

近年、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の増加や、日本の食文化の希薄化などが問題となっており、その解決には食生活の改善が不可欠です。

このような状況を背景に、食改推は、「私たちの健康は私たちの手で～のぼそう健康寿命 つなごう郷土の食～」をスローガンに活動しています。子どもから高齢者までさまざまな世代を対象に、複合施設ふじまる・地域づくりセンター・学校・企業などで、調理実習や栄養講話を行っています。

皆さん、こんにちは。会長を務める佐光恵子です。

藤岡市食生活改善推進員協議会は昭和60年に発足しました。近年は社会の変化によって、会員の減少や支部の縮小の傾向にありとても残念ですが、令和7年度の市栄養健康講座を修了した12人の皆さんが、これからの活動に参加してくれる予定です。新たな仲間が増えることについて心から歓迎します。新会員さんを迎え、さらなる飛躍の年にしたいと思います。

本会の活動の重要な点は、スローガンである「私たちの健康は私たちの手で～のぼそう健康寿命 つなごう郷土の食～」を具現化することにあります。そのためには、「自分たちが楽しむ、仲間と一緒に、笑顔で!!」を合言葉に、会員の皆さんの「あれやりたい、これやってみたい!!」などの要望やアイデアをもとに、「できる時に、できる人が、できる事を!!」をモットーにして、無理をしないことが大切かと思えます。

社会や時代の変化に即して、本会への期待や地域のニーズも多様化してきていますが、地域と未来をつなぐキーパーソン・ボランティア組織として、「つたえる・つながる・つづける」活動に、ぜひ参加してみませんか！心よりお待ちしております。

食改推について

会長に聞いてみた！



藤岡市食生活改善推進員協議会会長
まこう けいこ
佐光 恵子さん