

長崎県食育ボランティア

【活動団体名・活動者氏名】

長崎市食生活改善推進協議会

【個人・団体の概要】

「私たちの健康は私達の手で」をスローガンに、調理講習会や生活習慣病予防を通して、地域住民の健康づくりをお手伝いする団体。現在、279名が活動しています。

【主な活動地域】

長崎市内に11支部あり、各地区で活動（11支部）東、西、南、北、三和、香焼、野母崎、伊王島、高島、琴海、外海

【実践内容】

講話 調理実習 農業体験
漁業体験 工場見学 その他（家庭訪問によるみそ汁の塩分濃度測定）



【活動分野】

- ◎食生活と健康・栄養
 - ・農林水産物の生産
- ◎食文化の伝承・地産地消
 - ・食品の製造・加工・流通等
 - ・食品の安全・安心

【活動状況】

公民館やふれあいセンターで、おやこ料理教室、骨粗鬆症予防のための料理教室、生活習慣病予防のための料理教室、男性料理教室等の料理教室を開催しています。また、各家庭のみそ汁等の塩分チェックを行い、食塩のとりすぎに注意する大切さや、イベントで野菜の計量体験コーナーを担当し、市民に健康的な食生活についての普及活動を行っています。

【私（達）の一言】

地域住民の健康づくりに積極的に取り組むとともに、これからも食育に力を入れて活動してまいりたいと思います。

《お問い合わせ》

電話	095-829-1154
メール	takao_ayumi@city.nagasaki.lg.jp
担当者	長崎市民健康部健康づくり課 高尾 歩