

由布市 令和5年度 『食生活改善推進員』養成講座



食のボランティア『食生活改善推進員』

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに地域で食を通じた健康づくりをお手伝いするボランティアです。主に栄養バランスの良い食事の大切さを伝える活動をしており、「食推^{しよくすい}」の略称で親しまれています。

料理教室の開催

栄養バランスの良い献立や野菜
たっぷりメニューを使った料理実習

定例研修会での自己学習

毎月、調理実習を伴う会員の研修会を
行い、栄養や健康について学習



地域での普及啓発活動

お茶の間サロンでレシピなどの配布
地域のお祭りへ出店し郷土料理の提供

市の事業への協力

調理実習の調理補助スタッフ 等

「食推」になり活動するまでの流れ

- ① 市が主催の養成講座を受講する
- ② 由布市食生活改善推進協議会に入会する
- ③ お住まいの地域の支部に所属し活動する

養成講座募集要項

参加条件

- ☒ 養成講座を1年間受講できる方
- ☒ 由布市内に在住の方
- ☒ 養成修了後に食生活改善推進員としてボランティア活動ができる方

開催日

5月～令和6年3月
毎月第3火曜日（全11回予定）

*会場や祝日等の都合により
変更になる可能性があります

*開講式を5月16日（火）に行います

時間

9:30～13:00（予定）
*当番月は9:00～の場合があります

場所

由布市役所本庁舎 保健センター
災害対策本部室・調理室 等

参加費用

テキスト代など 2,000円程度

*修了後、協議会に入会する際に年会費・
エプロン購入費が別途かかります

講座内容

《講義》
食事の栄養バランス、献立の
たて方、糖尿病と食事等

《調理実習》*概ね2か月に1回
適塩食、糖尿病食、行事食

定員

15名（先着順）
*8名以上で開催となります

ゆふ健康マイレージ
2,000ポイント付与

《申込期限》5月2日（火）

《申込・問い合わせ先》

由布市健康増進課 TEL097-582-1111（代表）、097-582-1120（直通）