

食生活改善推進委員養成講座

# 栄養教室



食生活改善推進委員とは、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域で食を通じた市民の健康づくりを応援するボランティアです。健康を考えた地元の旬の野菜を使った料理や、おいしい適塩料理、次世代に伝えたい郷土料理など、健康づくりに役立つ調理実習や健康情報などを伝える活動をしています。



参加者  
募集中！



- 期間**・・・令和7年9月～11月までの平日（全5回）  
時間午前10時から午後3時まで
- 会場**・・・三条市総合福祉センター3階会議室・調理室
- 対象**・・・基本全5回に参加できる人、食生活改善推進委員として活動を希望している三条市民（20歳以上）
- 定員**・・・15人（先着順）
- 費用**・・・4,500円（食材費、テキスト代含む）

事前に食推活動に参加希望の場合は、市がご紹介します。  
食生活改善推進委員協議会の詳細はホームページをご覧ください。

三条市 健康づくり課 食育推進室  
お申込み/お問い合わせ 三条市旭町2-3-1  
☎0256-34-5448（食育推進室直通）

食推さんの活動は、  
こちらのQRコード  
からご覧いただけます。



## 令和7年度 栄養教室～食に関する知識を広げよう！～

### 日 程

| 回 | 月 日       | 曜日 | 内 容                                                                                                         |
|---|-----------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 9 月 16 日  | 火  | 開講式<br>オリエンテーション・話し合い・自己紹介等<br>講義 栄養の基礎知識 ①<br>調理 バランス食献立実習（だしを活用した食事）<br>講義 暮らしの中の食品衛生                     |
| 2 | 10 月 1 日  | 水  | 講義 栄養の基礎知識 ②<br>調理 バランス食献立実習（生活習慣病予防の食事）<br>講義 三条地域における健康づくりの取組み<br>実習 献立を立てる ①                             |
| 3 | 10 月 23 日 | 木  | 実習 献立を立てる ②<br>調理 バランス食献立実習（カルシウム UP の食事）<br>講義 三条市の健康づくり（健康づくりと食育）<br>実習 健康づくりのための運動<br>（生活習慣病予防とちょこっと筋トレ） |
| 4 | 11 月 5 日  | 水  | 講義 食推活動紹介<br>調理 ヘルスメイトおすすめ献立実習<br>学習 献立を立てる ③                                                               |
| 5 | 11 月 26 日 | 水  | 調理 献立発表会<br>会食<br>閉講式<br>座談会                                                                                |

※講師の都合により日程・内容が変更になる場合があります。

修了には全5回の出席が必要です。やむを得ず、欠席する場合は御相談ください。

| 令和7年度 栄養教室 参加申込書 |                 |                                    |
|------------------|-----------------|------------------------------------|
| 氏名(フリガナ)         | 生年月日            | 住所・電話番号                            |
|                  | 昭和・平成<br>年 月 日生 | 〒<br>三条市<br>電話番号 (      ) —      — |

※ 申込書は食育推進室に提出ください