

一緒に市民の健康を支える活動をしませんか？

令和6年度 つくば市

# 食生活改善推進員 養成講座



## 受講者募集！

受講された  
みなさんの  
声



食事のバランスを考えるようになりました。  
勉強したことを子供たちや地域へ伝えていきたい。

【平成30年度入会 50代 女性】

食生活の大切さに気づくことができました。  
これから活動するのが楽しみです！

【令和元年度入会 40代 女性】



# 食生活改善推進員とは？

地域の皆さんの健康づくりのために、日々活動をしています。  
これまでの食生活改善推進員の活動をご紹介します！

## 🍷 地区伝達活動

様々なライフステージの方へ食育活動をしています。  
地域のみなさまがいつまでも健康な食生活を送れるように  
お手伝いします。



## 🍷 各種イベント

文化祭や市のイベントに参加して、「野菜釣り体験」や  
「野菜350gチャレンジ」、レシピの配布などをして、  
市民の皆さんに食育活動をしています。



## ✎ 研修会

年に数回、会員研修をしています。  
最新の食事に関する知識や、調理技術を  
学ぶことができるので、安心して活動できます。



# 日程表

## 令和6年度 食生活改善推進員養成講座

日時			内容
2024年	10月23日(水)	9:30～ 11:30	開講式 オリエンテーション
	11月13日(水)	9:30～ 14:30	講話 調理実習 等
	12月4日(水)	9:30～ 15:00	講話 調理実習 等
2025年	1月29日(水)	9:30～ 14:30	講話 調理実習 等
	2月19日(水)	9:30～ 15:00	講話 調理実習 等 閉講式

※実習内容や持ち物等の詳細は受講決定通知にてお知らせいたします。

## 食生活改善推進員おすすめレシピ

### 『サバのソテーマスタードソース』



#### 【材料(2人分)】

サバ切り身	140g
塩	少々
こしょう	適量
●オリーブオイル	小さじ1/2
生しいたけ	20g
しめじ	50g
◇オリーブオイル	小さじ1/2
A水	30ml
A酒	大さじ1
Aしょうゆ	小さじ2
A粒マスタード	小さじ1
Aはちみつ	小さじ1/2

#### 【作り方】

- ① サバの両面に塩、こしょうをふる。
- ② 生しいたけは食べやすい大きさに切る。  
しめじは石づきを除いてほぐす。
- ③ 水菜はさっと茹でて冷水にとり、水気を絞って5cm長さに切る。
- ④ フライパンに●オリーブオイルを熱し、サバの両面を中火でこんがり焼く。皿に水菜を敷き、上にサバを乗せる。
- ⑤ フライパンに◇オリーブオイルを熱し、②を炒める。  
Aを加え煮詰め、④にかける。

#### 【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
206kcal	16.8g	14.4g	1.5g

水菜 60g

# 申込書

## 令和6年度 食生活改善推進員養成講座

つくば市保健部健康増進課 行

Fax番号:029-868-7535

ふりがな	
氏名	
生年月日	( 昭 ・ 平 )      年      月      日
住所	〒
電話番号	(                      )

〔受講対象者〕 ・つくば市在住の方  
・原則、全日程を受講し、修了できる方  
・養成講座修了後「つくば市食生活改善推進員協議会」  
に所属し活動できる方

〔開催場所〕 つくば市桜保健センター2階(つくば市流星台61番地1)

〔参加費〕 1,500円(テキスト代)  
※養成講座修了後に入会費をお支払いいただきます。  
1,000円(食生活改善推進員協議会入会費)

〔申込期間〕 8月1日(木)～10月4日(金)

〔申込方法〕 電話:下記問合せ先に電話  
Fax:上記の申込書を記入し、下記問合せ先にFax  
メール:件名に「食生活改善推進員養成講座受講希望」  
と明記のうえ、①氏名(ふりがな) ②生年月日  
③住所 ④電話番号を入力し、下記問合せ先にメール

【問合せ先】 つくば市 保健部 健康増進課

電話:029-883-1111(代表) Fax:029-868-7535

メール:wef050@city.tsukuba.lg.jp