

令和8年度 つくば市

食生活改善推進員 養成講座



一緒に市民の健康を支える活動をしませんか？

受講者募集！

受講された
みなさんの
声



食事の大切さを改めて実感しました。
学んだことを子ども達や地域へ伝えていきたいです。

令和6年度入会 50代 女性



“食べること”を見つめ直す良い機会になりました。
これからの活動にわくわくしています！

令和7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、「豆運び」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

日時			内容
2026年	10月23日(金)	9:30～ 11:30	開講式 オリエンテーション
	11月20日(金)	9:30～ 14:30	講話 調理実習 等
	12月4日(金)	9:30～ 15:00	講話 調理実習 等
2027年	1月29日(金)	9:30～ 14:30	講話 調理実習 等
	2月19日(金)	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 『ごろごろ大豆ハンバーグ』

【材料(2人分)】

鶏ひき肉	160g
水煮大豆	40g
たまねぎ	1/4個
生しいたけ	2個
大葉	2枚
パン粉	大さじ1
卵	1/2個
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1/2
Aしょうゆ	大さじ1
Aみりん	小さじ2

【作り方】

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② たまねぎ、生しいたけ、大葉をみじん切りにする。
- ③ 鶏ひき肉、水煮大豆、②、パン粉、卵、こしょうをボウルに入れ、手でよくこねる。
- ④ ③を小判型に成型する。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を中火で片面を焼く。焦げ目がついたら裏返し、火を弱める。
- ⑥ ハンバーグに火が通ったら、Aを加え絡める。
- ⑦ 皿にレタス、ミニトマト、⑥を盛り付ける。

【1人分の栄養価】

レタス	40g
ミニトマト	4個

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
232kcal	19.8g	13.4g	1.3g

申込書

つくば市こども・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3日(月)～9月30日(水)

【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 こども・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