

【令和8年度食生活改善推進員養成講座】



時間:午前 9:30~12:30
午後 13:30~16:00

会場:総合会館 教育センター 和室研修室

【持参品】テキスト、成分表、筆記用具、エプロン、三角巾、手拭用タオル

※テキスト・成分表・エプロン・三角巾は無料でお渡しいたします。

	月 日	講話内容	調理実習テーマ	*持ってくるもの等
1	6/5(金) 13:30~	開講式・健康づくりについて ・食生活改善推進員とは		場所:保健センター2階 検診ルーム
2	8/7(金) 9:30~	・栄養の基礎知識 ～栄養とは?各栄養素のはたらき～ ・食中毒予防について ・成分表の使い方	バランス献立 ～主食・主菜・副菜を そろえましょう～	
3	9/17(木) 9:30~	・生活習慣病予防について ～高血圧予防と減塩の工夫～ ・みそ汁の塩分測定 ※実践講座と合同	減塩食品を使ってみよう!	*みそ汁 (汁のみ 50cc 程)
4	10/28(水) 9:30~	・メタボリックシンドロームについて ・栄養成分表示について	野菜しっかりバランス献立	* 健診結果(お持ちの方)
5	12/10(木) 13:30~	今より 10 分多く身体を動かそう ・家でできる運動や正しいウォーキング ・スクエアステップ体験 ※実践講座と合同		場所:総合会館 大会議室 *運動ができる服装
6	1/20(水) 9:30~	・子どもや高齢者の食事で気をつけたいこと	カルシウムたっぷり献立	
7	2/19(金) 13:30~	・私の町の健康づくり ～長崎(東彼杵町)の健康や食の特徴、課題を知ろう～ ・閉講式		場所:保健センター2階 検診ルーム