

# ●●食生活改善推進員（サラダ会）ってどんな会？●●

私たちは「自分の健康は自分で守りましょう！」を合言葉に月に1回の学習会と、ボランティア活動しています。



## ●●どんな活動をしてるの？●●

### ●●お母さん料理教室

託児付きの料理教室で、家庭でも取り入れられるような簡単な料理を紹介しています。



### ●●春休みこども料理教室（小学校1～3年生対象）

### ●●夏休みこども料理教室（小学校4～6年生対象）

自分で食事・おやつを選ぶ力を育てるために、また調理の楽しさを知ってもらうために調理実習を行っています。



## ●●地区活動

地域に健康づくりの方法を広めるために、自治会等と協力して健康教室を開催しています。

## ●●長与町の特産品を使ったレシピ集の作成

長与町で手に入る食材を用いて、「健康」につながるレシピを作ろうということで長与町の特産品であるみかんと長与由来の白菜を使ったレシピ集を作成しました。健康保険課窓口での配布とホームページ上でもダウンロードできますので、ぜひ作ってみてください。

## ●●広報活動

「ながよサラダ会だより」を発行し、近隣住民に手渡したり、近くの公民館等に置いてもらったりしています。

## ●●町事業への協力

その他にも、「幼稚園学級での野菜料理の紹介」や「ヘルシーショークでの試食提供」など、町の事業への協力もしています。

## ●●お知らせ●●

**自治会・コミュニティー以外でも健康料理を作ってみたいという方必見！！  
少人数からでも食生活改善推進員があなたの健康をお手伝いいたします。  
詳しくは長与町役場 健康保険課 健康増進係まで**

## ●●お問い合わせ●●

**長与町役場 健康保険課 健康増進係  
095-883-1111**