●長与町食生活改善推進員協議会（ながよサラダ会）

「私たちの健康は私たちの手で！」をスローガンに、食を通した健康づくりのボランティア活動をしています。長与町では「サラダ会」「食改さん」の愛称で親しまれています。平成 5 年に発足し、現在は 25 名で活動しています。主に健康料理教室や食育に関わる活動をしています。

「減塩」や「1 日の野菜摂取 350ｇ」などの普及をすすめるために、各種イベントの場で健康づくりの情報発信をしています。

食育の日 PR 活動

自分たちの体は自分の食べた物で出来ています。私たち長与町食生活改善推進員は、食を通して健康な日々を送れることを伝える活動をしています。

定例会・調理活動

みかん料理教室

地域の子どもたちやお母さん、健康的な料理を作りたい人たちなど、様々な世代の方へ向けた料理教室を開催しています。教室は調理実習だけでなく、バランスの良い食事について健康教育も行っています。

特産品を使ったみかんレシピ集の作成

長与町で手に入る食材を使って、「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などを使ったレシピ集を作成。レシピは、健康保険課で配布しているほか町ホームページでダウンロードできます。

▲みかんレシピは
こちらから

みかんレシピの一部を紹介！