

# 飯田市食生活改善推進会 活動紹介

～私たちの健康は私たちの手で～

## 食生活改善推進協議会とは

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、自分と家族、そして地域の健康を守るために食の知識を広めるボランティア団体です。通称：**食改**、**ヘルスメイト**といい、市内の各地区で食改さんが元気に活動しています。



ピンクのTシャツが目印です！



## 次世代の「食」を育む

子どもたちとの料理教室を通じ、生きる力の基礎を伝えます。



## 学び伝える健康づくり

生涯の健康維持のため、健康的な食事の知識や運動などを学び、地域に伝えます。



## 郷土の味の伝承

地元の伝統料理や行事食を大切にして、次世代へとつなぎます。



郷土食の動画も作成しました。  
(Youtubeで公開中！)



## 地域に寄り添う活動

男性料理教室や文化祭など地域のイベントに参加してあらゆる世代を食で元気にします。



活動紹介動画

公開中！



# いっしょに活動しませんか？

料理が好き、健康に興味がある、地域で何か始めたい…  
そんなあなたをお待ちしています。経験不問！まずは見学から大歓迎です。



(お問合せ) 飯田市健康づくり推進室保健指導係 TEL 0265-22-4511(内線5537)