

## 栄養教室で学べること！

### その1 健康食

食生活改善推進員（ヘルスマイト）の活動の主体となるのが、健康食の普及です。「減塩・適塩」や「野菜摂取を増やす」ことを意識した調理実習を通して、健康食について学びます。



### その2 郷土食・伝統食

食生活改善推進員（ヘルスマイト）の活動のもう一つの柱となるのが、健康食・伝統食の普及です。ヘルスマイトの先輩から「きりせんしょ」や「ひなまんじゅう」などの郷土食を直接教えていただいています。



健康食、郷土食、伝統食などの他にも、調理をする時に大切な「食中毒予防・衛生管理」の講義や元気に活動するのに役立つ「運動・身体活動」についての実践もあります。

まずは、自分や身近な方のために、受講してみませんか？

