

令和5年12月8日

# 雲仙市

担当課	健康福祉部 健康づくり課
担当者	八尋
電話	0957-74-7876(直通)
FAX	0957-36-8900

## 「男の腕まくり料理教室」開催のお知らせ

「食改さん」(しょっかいさん)こと雲仙市食生活改善推進員が、下記のとおり料理教室を開催します。

小浜町若葉会(現・雲仙市食生活改善推進員連絡協議会小浜支部)が、ひとり暮らしの男性の生活習慣病予防の必要性を感じ、「まずは“楽しく”食と健康に目が向けられるように」という思いから、平成13年に立ち上げた教室です。毎月第3土曜日に開催しており、栄養バランスのとれた減塩でおいしい食事の調理実習を行っています。

今年で22年目を迎えた活動です。ぜひ、取材方よろしくお願ひします。

### 記

- 開催日時：令和5年12月16日(土) 10時30分～13時
- 会場：小浜老人福祉センター〔雲仙市小浜町北本町14-3〕
- 参加者：10名程度
- 内容：豚肉の香草パン粉焼き(ながさき健味メニュー※)など全4品の調理実習を通じ、野菜をたっぷり食べる工夫や減塩のポイントを学びます。  
※ながさき健味メニューとは、健康に配慮した食事(ヘルシーメニュー)として長崎県が独自に定めた基準をクリアした食事のこと。

#### 【雲仙市食生活改善推進員連絡協議会】概要

「私達の健康は私達で」をスローガンに、食を通じた健康づくりを目指し地域で自主的な活動を行うボランティア団体。

- ・設立年月：平成18年4月
- ・令和5年度会員数：204人
- ・令和5年度主な活動内容：  
おやこ料理教室など地域での伝達講習会  
野菜レシピ集作成・配布  
ケーブルテレビを通じた野菜レシピの紹介



男の腕まくり料理教室の様子