

# 庄原市食生活改善推進員協議会の取組

私達の健康は私達の手で ～のぼそ健康寿命 つなごう郷土の食～

## 「庄原市食生活改善推進員協議会」とは…？

庄原市食生活改善推進員協議会（通称：食推）とは、「私達の健康は私達の手で～のぼそ健康寿命 つなごう郷土の食～」をスローガンに、子どもから高齢者まで、一人ひとりが健全な食生活を実践できるよう、市と連携して食育活動を行っている団体です。



### ●ベジチェック

1日の推定野菜摂取量が分かる機械を使用して野菜摂取量を測定しています。

### ●おやこの食育教室

親子で料理をする機会を作り、三色食品群分けや素材の味を楽しむ大切さを伝えています。

### ●ヘルスサポーター養成講座

誰もがより長く元気に活躍できる社会の実現を目指し、食に関する講座を行っています。

### ●チャレンジキッチン

詳しくは下の「チャレンジキッチン」とは…？をご覧ください。

## 「チャレンジキッチン」とは…？

チャレンジキッチンとは、庄原市食推が作成したオリジナルのレシピ集です。減塩や野菜を多くとれるよう工夫した、短時間でできるレシピや庄原市の郷土料理のレシピなどをYouTubeで配信しています。



### 【配信レシピ】

- 塩昆布の炊き込みご飯
  - レトルトカレー！カレーピラフ
  - サラダうどん
  - 味付け簡単！きのこの和風パスタ
  - ピザトースト
  - 豚のしょうが焼き
  - チキンナゲット
  - ★豆腐入りお好み焼き
  - ★鮭のレンジ蒸し
  - ★揚げないから揚げ
  - ★揚げないから揚げ
  - ★：レンジで簡単！レシピ
- ミートボールで酢豚風
  - ★もやしのスタミナムル
  - もずくサラダ2種類
  - かぼちゃとベーコンのマヨ焼き
  - フライドポテトグラタン
  - 具たくさん味噌汁
  - ポトフ
  - 団子汁
  - 比婆牛おこわ
  - ほとぎ（雛菓子）

## ★ご視聴方法★

- 右側のQRコードを読み込む！
- または
- 「チャレンジキッチン 庄原市食生活改善推進員協議会」で検索！



チャレンジしてね！

庄原市食育推進キャラクター  
「5つのちから」



庄原市生活福祉部保健医療課