



銚田市食生活改善推進員協議会（略して「食改：しょっかい」）は、銚田市の皆様に食改の活動をもっと広めたい！そんな思いからホームページの掲載を始めました！



## ～これまでの食改活動の様子～

食改は地域の皆様に食事で健康になってもらいたい！という思いで活動をしており、様々な年代に向けて料理教室の開催や料理、レシピの提供を行っています。

### 小学生親子に向けて料理教室を開催♪



食改さん直伝  
ピザ生地、具材  
は野菜たっぷり  
です！



みんな手打ちうどん！  
サラダうどんを食べま  
した♪

主食、主菜、副菜、  
デザート等が揃った  
栄養たっぷりの減塩  
献立です！

### 一人暮らしの高齢者への料理の提供のお手伝い♪



カルシウム  
たくさん！  
骨粗しょう症  
予防食♪



食物繊維たっぷり  
がん予防食♪

### 市検診での予防食レシピと試食の提供♪

たくさんの方々に食改という存在を知っていただけるよう、活動の様子や食改おすすめのレシピなどを随時更新していきますのでぜひ、ホームページをチェックしてみてください。



どうぞ、よろしくお願ひいたします！

