

新潟市
食生活改善推進委員
と
活動のご紹介



新潟市食育・花育推進キャラクター
まいかちゃん

食生活改善推進委員(食推)とは

スローガン

愛称は
「ヘルスメイト」

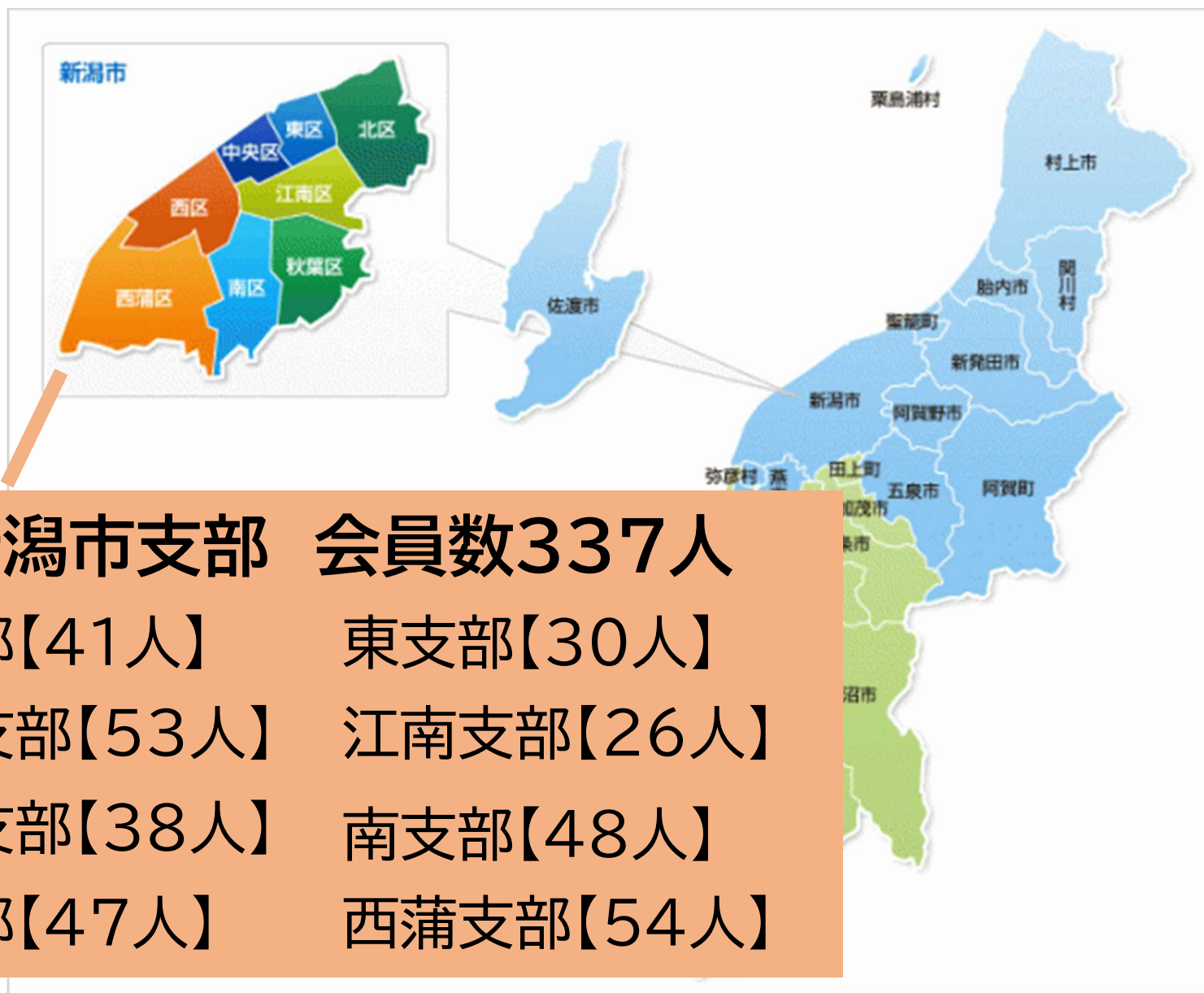
「私達の健康は私達の手で」

～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～



- ★まずは「自分自身」「家族」
- ★そして「お隣さん」「お向かいさん」
- ★地域ぐるみのよりよい食習慣づくりを
進めていく“草の根運動”的な
地区組織活動

新潟市の食推会員数(2025.4現在)



新潟県食生活改善推進委員協議会 13支部

食推活動内容の一部紹介①

小学校や中学校 での講習会

小学生や中学生などを対象に
よい食習慣(食育)の
大切さを学ぶ料理教室



食推活動内容の一部紹介②

健康増進普及講習会

減塩(ちょいしお生活)や、
糖尿病、骨粗しょう症など、
気になる生活習慣病予防の
コツを学ぶ教室

(調理実習や試食もあります😊！)

野菜たっぷり
美味しく減塩！



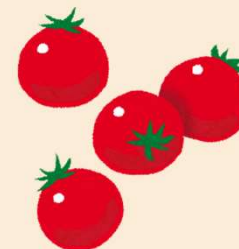
食推活動内容の一部紹介③

地域での食育・健康づくり

イベントへの参加や

地域団体での食育活動など

様々な場面で活躍中です



食推活動内容の一部紹介④

各種研修会への参加

定期的に研修会に参加し
食生活や健康についての
知識を深めています



ぜひあなたも
食推(ヘルスメイト)に
なりませんか☆

食推の活動を通して
地域の皆さんの
健康をサポート☆



食推になるためには…
「健康栄養セミナー」
(食推養成講座)
を受講！

私達の健康は
私達の手で

詳しくは市ホームページをご覧ください

おわり