

令和4年度食生活改善推進員協議会
第5回 本渡分会定例会

日 時：令和5年1月10日（水）
9時30分～10時40分（全体研修）

場 所：複合施設ここらす 会議室A・B・C

参加者：会員31名 養成講座2名

内 容

1) 健診結果を見てみよう

- ・肥満予防のカギは??

肥満が体に与える影響について

脂肪細胞は一旦増えると一つ一つの細胞は大きくなるが数は減らない。

- ・各自、自分の健診結果を表に記入し自分で評価してみる。
- ・健診結果などについて周りの人と意見交流を行う。

2) 調理実習

献立一和風ロール白菜、白菜りんごのヨーグルマヨ和え、ぶろころチーズ焼き

ここらす調理室・・・本渡北・本町

本渡南コミセン・・・本渡南・宮地岳

亀場コミセン・・・亀場・楠浦地区



次回定例会：2023年2月8日（水）

- ・令和4年活動の振り返りと活動集計（食改手帳集計まとめ）など
- ・養成者修了と授与式・入会申込み
- ・次年度活動計画