



## 兵庫県いずみ会（兵庫県食生活改善推進員協議会）

兵庫県いずみ会（兵庫県食生活改善推進員協議会）は、“私達の健康は私達の手で”を合い言葉に、子どもからお年寄りまで幅広い年代を対象に地域に根ざした食育活動を実践しているボランティア団体です。（昭和49年9月6日発足）

兵庫県では“栄養は生命の泉・美の泉”から「いずみ会」という名称で活動しています。

神戸市・尼崎市を除く県下39市町単位いずみ会で構成され、480グループ、4,466人の会員が活動しています。

スローガン：食育活動で豊かな心とからだを育み 未来へつなごう

目 標：①日本型食生活をすすめよう ②仲間を増やし、楽しい活動を楽しみましょう

重点活動：『バランスのよい朝ごはんを食べよう』『フレイル対策をすすめよう』

（平成30年度年間活動回数：17,134回、参加者数：272,112人）

### ◆主な活動◆

- ・ 朝ごはんステップアップキャンペーン
- ・ おやこの食育教室
- ・ My お食事レッスン
- ・ 地域ごはん食・伝統食推進事業
- ・ 男性のための料理教室
- ・ 元気でいきいき料理講習会
- ・ 兵庫県認証食品料理教室
- ・ 生涯骨太クッキング など

### 事業名「元気でいきいき料理講習会」

料理を基本から学び、作る楽しさ、食べる喜びを感じながら減塩や低栄養・フレイル予防につなげていきたいと活動しています。



### 事業名「地域ごはん食・伝統食推進事業」

ごはんと主菜、副菜、汁ものを組み合わせた日本型食生活を子育て世代（幼児、小・中学生と保護者）へ伝える講習会を実施しています。



報告者：中野 真理子