

令和7年度 食生活改善推進員・うらら推進員養成講座カリキュラム

	月 日	午前 9:30開始		担 当	午後 1:30開始	担当	
①	9月9日(火)	開講式	これからの学習について	管理栄養士			
		講義	鳥栖市の保健行政と健康状態	保健センター 健康づくり係長			
②	10月24日(金)	講義	食品衛生の基礎知識	管理栄養士			
		実習	内臓脂肪をふやさない食事				
③	11月19日(水)	講義	メタボリックドミノを 進行させない方法	血液検査のデータ持参してね 管理栄養士			
		実習	低カロリーで満足できる食事を作ろう！				
④	12月16日(火)	講義	コレステロールはどこからきて 何につかわれるの？	管理栄養士			
		実習	ヘルシーに、クリスマス料理を作ろう！	みそ汁塩分測定			
⑤	1月29日(木)	講義	私の血圧が上がる原因は 何だろう？	管理栄養士	講義	身近な環境を考える ～家庭のゴミを考える～	市環境対策課 職員
		実習	節塩クッキング				
⑥	2月20日(金)	講義	食物繊維のチカラ！	管理栄養士	講義および実習	健康づくりと身体活動・ 運動について	健康運動指導士
		実習	食物繊維たっぷりの食事				
⑦	3月6日(金)	講義	地区組織活動のすすめ	うらら推進員			
		修了式	修了証書授与	食生活改善推進員			



★場所はいづれも 鳥栖市保健センター で開催します。