

みやぎ食育コーディネーター

氏名	市町村名	登録番号
千葉 昌代 (ちば まさよ)	登米市	1944

所属する団体や資格等	
栄養士・健康指導士・ノルディックウォーキングインストラクター	
活動内容 (1 講話 2 料理教室・調理実習 3 エプロンシアター・紙芝居 4 イベント・講習会等企画 5 指導・相談 6 イベント補助・手伝い 7 体験・見学受入 8 その他)	
1 : 健康とは, 食と健康, バランスの良い食事をするための工夫, 免疫力を高めるために, 疲労, 風邪, 血管年齢, 和食, 朝食のすすめ, 咀嚼効果, 脂肪, 冷凍食品, 減塩, 登米市の健康状態など	
2 : 男の料理 (食の自立, 簡単レシピ), 家庭料理 (野菜たっぷり, 普通の食材で), 婦人高齢者料理・骨粗鬆症予防 (Ca たっぷり), 減塩料理等	
6 : 自分のスケジュール調整可能な日	
食育活動実績	
○料理教室 (高校, 女子大, 公民館, 学校給食従事者) ○講話, 講演	
一言P R	
☆参加された方に何かひとつでも感動や知識を! モットーにしています	
活動地域	希望対象
居住市町村内, 隣接市町村内	高校生, 成人, 高齢者
活動可能日	
月, 火, 水, その他 (他相談に応じる)	
その他	

150212 更新

