



レタスクラブ

会員数：8人

活動を始めたきっかけ	平成11年度、保健センター開催の“バランスカロリー教室”の修了生による自主グループ。
具体的な活動内容	バランスのとれた食生活を送るための勉強会で、献立作成と調理実習が主な活動。 食品交換表を使って、献立点数表の答え合わせや当日の反省会をし、管理栄養士の指導を受けている。
活動上の工夫点	月1回の活動で、会員が当番制で献立を作成し、前月にレシピを配布し、食材も買いそろえて責任分担している。
活動上の課題	1食（600kcal以内）で主食・主菜・副菜・デザートを含め、栄養バランスだけでなく、味や彩りを考え、いつまでも元気で美しく、食べることの大好きなみんなと共に健康づくりをめざしている。
会の魅力	少人数ですが、協力的で学ぶことに前向きな、経験豊かな主婦の集まり。
今後の目標	各自が目標体重を設定して、目標を達成できるよう、ますます食事を通して健康づくりに邁進したい。

