

苫小牧市 食育人材バンク講師名簿

(令和8年3月更新)

No	氏名／団体名 【所属団体・資格】	講師紹介	得意な活動／講師費用 ※詳細は裏面へ			
			とま	こま	い	ライフ
1	苫小牧ヤクルト販売（株）	子ども向け：早寝早起き朝ごはん朝うちについての講話 大人向け：町内会サークル等で依頼に応じた講話(要相談) クイズやヤクルト体操など、楽しく学べる活動が得意です。	●	●		
			子ども	大人	高齢者	費用
			●	●	●	無
2	斉藤 幸子 【公益社団法人北海道栄養士会 ・管理栄養士】	病院勤務の経験をもつ管理栄養士です。特に高齢者の食事に関する講話が得意です。専門知識が豊富なので、より深く学びたい方にもオススメ。	●	●		
			子ども	大人	高齢者	費用
				●	●	有
3	ホクト（株） 【管理栄養士】	子ども向け：クイズを中心としたきのこを好きになれる講話 大人向け：きのこの栄養やおいしい食べ方など実用的な講話 講話と併せてきのこのもぎとり体験もできます（人数等要相談）	●			●
			子ども	大人	高齢者	費用
			●	●	●	無
4	佐藤 晶子 【道の駅ウトナイ湖プレジール店長 ・調理師、フードアナリスト】	調理師、豚を育てる生産者、子育て中のママとして、様々な観点から食育の大切さを伝える講話が可能です。小学校の親子レクや命の授業等の活動経験があります。	●	●		●
			子ども	大人	高齢者	費用
			●	●		有
5	（一社）北海道全調理師会 苫小牧支部 【調理師】	料理コンクール、市民料理教室、北寄料理レシピの紹介、技能祭、四季の料理や伝統料理、食文化についての講話が可能です。依頼に応じて料理教室の講師も可能です。	●	●	●	●
			子ども	大人	高齢者	費用
			●	●	●	有
6	（株）なの花北海道 【管理栄養士、認知症ケア指導管理士（初級）】	薬局に勤務する管理栄養士です。生活習慣病予防、フレイル予防の講話に加えて、簡単な料理教室もできます。特に高齢の方向けの内容が得意です。	●	●	●	
			子ども	大人	高齢者	費用
				●	●	有
7	阿部 幸子 【公益社団法人北海道栄養士会 ・管理栄養士】	学校給食での就労経験があります。主に高齢者に向けて、高血圧予防や骨を丈夫にする食事等の講話が可能です。	●	●	●	
			子ども	大人	高齢者	費用
				●	●	無
8	吉村 みどり 【美腸セラピスト、ココナッツマイスター】	腸活から免疫力を高める食事についての講話が得意です。それだけに留まらず幅広い世代への食育が可能です。	●	●	●	●
			子ども	大人	高齢者	費用
				●	●	有
9	日本ハム(株) 【食育アドバイザー】	食育講話とウインナーの飾り切り教室ができます。子どもから大人まで楽しく学べる内容です。飾り切りはアレルギーフリーのウインナーを使います。	●	●	●	●
			子ども	大人	高齢者	費用
			●	●	●	無

裏面へ 

10	福士 千里 【調理師、製菓衛生師】	ホテルや学校給食での調理経験があり、調理実習も可能です。子育て中のママとして食育の大切さを伝えます。	と	ま	こ	ま	い	ラ	イ	フ	
			●	●	●	●	●			●	
			子ども	大人	高齢者	費用				有	
11	草場 道子 【小中学校特別支援教諭、食品衛生責任者、食生活アドバイザー】	元小学校教諭で、現在は子育てグループを運営しているママです。料理教室や講話を通じて、子ども向けや親子向けの食育活動をするのが得意です。	と	ま	こ	ま	い	ラ	イ	フ	
			●	●	●	●	●			●	
			子ども	大人	高齢者	費用				有	

◆ベジチェック体験はじめました

食育活動内でベジチェックが体験できます。手のひらをかざすことで普段の野菜摂取量がわかる機械の体験です。市の連携協定企業の協力により、令和6年度より実施することとなりました。希望がある場合はお知らせください。なお、日程等によっては体験できない場合もありますのでご了承ください。



※得意な活動について

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| と 共に学ぼう食の知識（健康づくり、食品の機能など） | ラ ライフスタイルに合わせたエコライフ（食と環境など） |
| ま 毎日食べよう朝ごはん（子どもの食育など） | イ いろんな食材、地元産（地産地消、食文化など） |
| こ 献立にひと工夫でバランスよく（栄養バランス、調理技術など） | フ ふれあう食で元気なまちに（体制づくりなど） |
| ま マナーと感謝を大切に（食事のマナー、生産加工など） | |
| い 一緒に食べて楽しい食卓（共食、食習慣など） | |

