

2026年

楽しく食べていきいき 健康カレンダー

食べましょう 1日3食 バランスよく



須賀川市食生活改善推進員会

須賀川市食生活改善推進員会は 健康を考えた食生活を普及するボランティア団体です。

須賀川市食生活改善推進員会は研修会や学習会を行い、健康に関する知識を深め、調理実習等で適量や適塩について学習し、市民の皆様に学習した内容をお伝えしています。（活動の一部を紹介します。）

学び



伝える



伝える



ウルトラアクション1
からだづくり・運動



つづけよう からだを動かす + 10

運動不足により、肥満やメタボリックシンドローム、筋力低下からの要介護状態につながります。

さあ、すき間時間で今より10分多く、からだを動かしましょう。

※ウルトラアクションは健康寿命延伸のための行動目標です
(須賀川市健康増進計画より)

<主菜>豚ヒレ肉と根菜の煮込み



1人分

エネルギー181kcal たんぱく質19.2g 脂質2.5g
炭水化物15.6g カルシウム55mg カリウム823mg
食塩相当量1.4g

材料	1人分	作り方
豚ヒレ肉	75g	①れんこんは皮をむき、1~2cm厚さのいちらう切りにして水にさらす。大根は1~2cm厚さのいちらう切り、豚ヒレ肉とにんじんは1cm厚さに切る。小松菜は2cm長さに切る。
れんこん	30g	②鍋にれんこん、だいこん、にんじんを入れ、かぶるくらいの水を注いで火にかけ、かためにゆでる。
だいこん	75g	③別の鍋に豚ヒレ肉、②のれんこん、大根、にんじん、酒を入れて火にかけ、煮立ててアルコール分をとぼす。オレンジジュース、しょうゆを加え、中火から強火で30分ほど煮て、小松菜を入れ煮汁が1/3量くらいまで煮詰めて火を止め、ごま油を加えて仕上げ、器に盛りつける。(オレンジジュースには豚肉をやわらかくし、臭みを消す働きがある)
にんじん	25g	
小松菜	10g	
酒	30g	
オレンジ ジュース	大さじ2	
しょうゆ	9g	
ごま油	1g	

<菓子>さつまいもとレーズンのきんづば風



1個分

エネルギー177kcal たんぱく質2.2g 脂質0.4g
炭水化物42.8g カルシウム30mg カリウム365mg
食塩相当量0.0g

材料	6個分	作り方
さつまいも	400g	①さつまいもは1.5cm厚さの輪切りにし、皮を厚めにむき、水にさらす。レーズンはお湯にもどし、あらく刻む。衣の材料を滑らかになるまで混ぜる。
砂糖	25g	②蒸し器でさつまいもがやわらかくなるまで蒸し、熱いうちにつぶし、砂糖、レーズンを加え混ぜ、冷ます。生地がパサつくようなら牛乳(分量外)で固さを調整する。
レーズン	25g	③バットにラップを敷き②をのせて包みながら形を整える。ラップをはずして四角の形になるように6等分に切り分ける。
【衣】		④⑤に一面ずつ衣を付け、フライパンなどで、皮が乾くまで弱火で焼くを繰り返して、全面焼いて冷ます。
白玉粉	10g	
砂糖	大さじ1/2	
水	70cc	
薄力粉	40g	

1月

1	木	元日
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	
12	月	成人の日
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	食育の日
20	火	
21	水	
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	
31	土	

2月

1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	
11	水	建国記念の日
12	木	
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	食育の日
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	天皇誕生日
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	



須賀川市食生活改善推進員会

まずは、ここから！今日から始める健康習慣

食事の基本はバランスから！

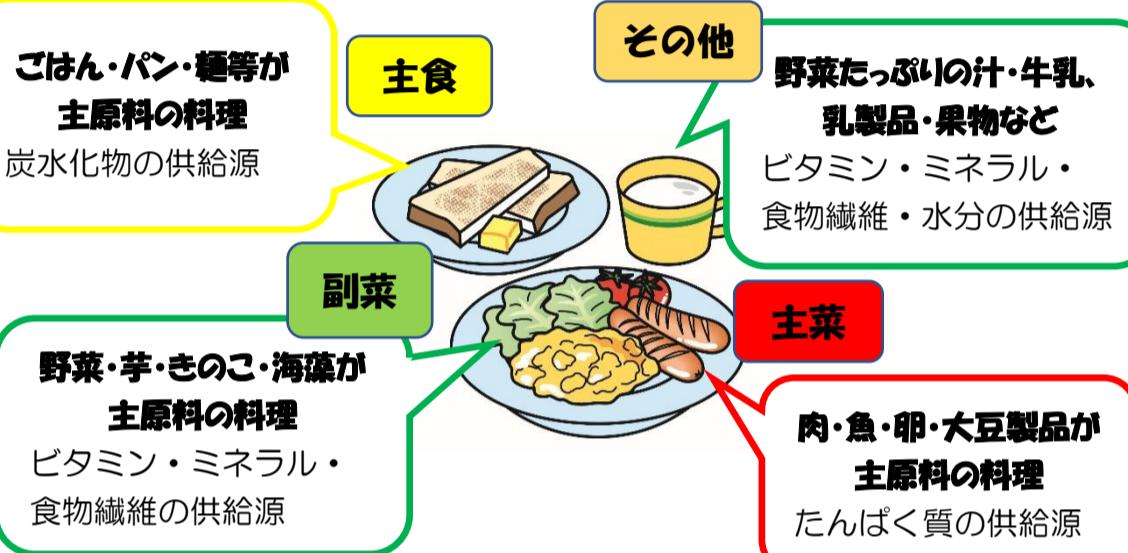
栄養バランスを整えるには、組み合わせを意識する！

栄養バランスの良い食事とは、からだに必要な栄養素が過不足なくとれる食事をいいます。

①1日3食食べる習慣：食事の回数を1食抜いてしまうと、栄養をとる機会が減ってしまいます。

②主食・主菜・副菜をそろえる：自然と必要な栄養素をまんべんなくとることができます。

③いろいろな食材を使った料理：食品によって栄養素は違います。同じ食品に偏ることなくいろいろな食材を取り入れましょう。



ウルトラアクション2
栄養・食生活



食べましょう
1日3食 バランスよく

食生活の偏りや不規則な食事は、肥満、低栄養により健康状態の悪化を引き起こします。「食事は生きる基本！」おいしく、楽しく、バランスよく食べましょう。

※ウルトラアクションは健康寿命延伸のための行動目標です
(須賀川市健康増進計画より)

<主食・主菜>シラスと豆苗のせごはん



材 料	1人分	作り方
ごはん	150g	①豆苗は根を切り除き、長さを半分に切る。
シラス干し	20g	②フライパンに油を強火で熱し、①、シラス干しを順に加えてさっといためる。
豆苗	40g (1/3パック)	③器にごはんを盛り、②をのせてしょうゆをまわしかけ、ごまをかける。
油	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1/2	
炒り白ごま	少量	

1人分
エネルギー302kcal たんぱく質9.1g 脂質5.2g 炭水化物57.3g
カルシウム52mg カリウム133mg 食塩相当量0.9g

<主菜>ミートボールのミルクカレースープ煮



1人分 エネルギー257kcal たんぱく質17.5g 脂質16.3g
炭水化物16.6g カルシウム127mg カリウム690mg
食塩相当量1.7g

材 料	1人分	作り方
<ミートボール>		①<ミートボール>のたまねぎはみじん切りにし、すべての材料をよく練り混ぜ、ひと口大ずつに丸めてミートボールを作る。
豚ひき肉	60g	②ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎは1cm幅にくし形に切る。
玉ねぎ	20g	③鍋にバターを溶かし、ミートボールを転がしながら色よく焼きつけ、玉ねぎとコーンを加える。さっと炒め合わせたらカレー粉をふり入れて香りが出るまで炒め、水を加えて、固体スープを入れる。
おろししょうが	1g	④煮立ったら弱火にしてアツを除き、10分煮て牛乳を加える。再び煮立ったらブロッコリーを加え、4~5分煮て塩で調味する。
酒	小さじ1	
塩	0.2g	
こしょう	少々	
水	小さじ1	
ブロッコリー	60g	
玉ねぎ	30g	
冷凍コーン	15g	
水	70cc	
牛乳	70cc	
バター	3g	
カレー粉	小さじ1/2	
固体スープ	1/2個	
塩	0.2g	

3月

1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	
11	水	
12	木	
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	食育の日
20	金	春分の日
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	

4月

1	水	
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	
19	日	食育の日
20	月	
21	火	
22	水	
23	木	
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	昭和の日
30	木	



須賀川市食生活改善推進員会

まずは、ここから！今日から始める健康習慣 骨粗しょう症予防を意識しよう！

骨粗しょう症予防の力ギは食事と運動！

骨粗しょう症は、骨がもろくなり、骨折の危険性が高くなつた状態のことです。

- ①骨の材料になるカルシウム：カルシウムの豊富な食材を毎食意識してしっかりとるようにしましょう。
- ②カルシウムと一緒にビタミンD・K：ビタミンDやビタミンKはカルシウムの吸収を助けてます
- ③骨を強くするたんぱく質：骨を強くするにはたんぱく質が必要です。バランスの良い食事をころがけましょう。
- ④運動も欠かせません：運動の刺激によって骨は強くなり、筋肉を鍛え転倒による骨折を防ぐ効果があります。

カルシウムの多い、おすすめ食材

乳製品：牛乳 ヨーグルト チーズ
大豆製品：豆腐 生揚げ がんもどき
小魚類：ワカサギ しらす 桜えび
葉物野菜：かぶや大根の葉
チングン菜 小松菜
乾物：昆布 切干大根

ビタミンDが多い食品
魚介類（鮭、いわし丸干し、さんまなど）、干しいたけ、まいだけ、きくらげなど

ビタミンKが多い食品
納豆、野菜（小松菜、ほうれん草、ブロッコリー）、わかめなど

ウルトラアクション3
歯・口腔

健康づくりの第一歩 毎日の歯みがき 口腔体操

歯・口腔の健康は、全身の健康状態に大きく影響します。生涯にわたり自分の口から、食べる楽しみを持てるよう、今から口腔ケアにとりくみましょう

5月		
1	金	
2	土	
3	日	憲法記念日
4	月	みどりの日
5	火	こどもの日
6	水	振替休日
7	木	
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	食育の日
20	水	
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	

食生活改善推進員伝達料理講習会メニュー

「食べましょう 1日3食 バランス良く」



<副菜>小松菜の梅肉和え

材 料	1人分	作り方
小松菜	60 g	①小松菜は洗って、3cm長さに切り、茎と葉の部分に分けておく。熱湯に茎の部分を入れ、少しあってから葉の部分を入れてゆで、水にとって冷まし、水けを絞ってボウルに入れておく。
梅肉(8%塩分) しょうゆ	2 g 小さじ1/3	②梅干しは種を除いてたたき刻み、①のボウルに入れ、しょうゆを加え和える。

<副菜>さつま芋のレモン煮

材 料	1人分	作り方
さつま芋 砂糖 レモン果汁	40 g 2 g 1 g	①さつま芋はよく洗い、一口大の乱切りにする。 ②鍋に、さつま芋・砂糖・レモン汁を入れて水をさつま芋がかぶる程度加え、さつま芋が柔らかくなるまで煮る。

<主食>ごはん 120g~150g

1食分（ごはん 120g）
エネルギー503kcal たんぱく質 21.8g 脂質 15.0g 炭水化物 75.7g
カルシウム 244 mg ビタミンD 10.1 μg 食塩相当量 2.7 g

6月 (食育月間)

6月 (食育月間)		
1	月	
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	
11	木	
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	
19	金	食育の日
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	



須賀川市食生活改善推進員会

まずは、ここから！今日から始める健康習慣

熱中症に気をつけよう！

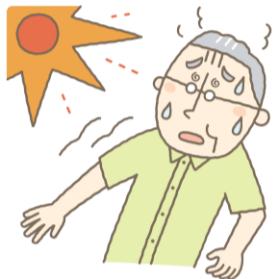
熱中症予防のために暑さに備えたからだづくりも大切！

熱中症は、気温や湿度の上昇で、体内に熱がたまり体温が上昇することにより引き起こされます。予防のためのからだづくりを心がけましょう。

- ①1日3食バランスよく：栄養バランスのとれた食事で健康を保つ。
- ②運動で筋肉量アップ：筋肉量が増えると熱中症に強いからだになります。
- ③しっかり睡眠：毎日しっかり睡眠をとりましょう。
- ④暑くなる前に汗をかく機会を：暑くなり始める時期から汗をかく機会を作ることで、暑さにからだを慣らすことができます。

<こんなときは熱中症に注意！>

- ☆熱中症アラートが出ている
- ☆気温・湿度が高い
- ☆急に暑くなった
- ☆暑い夜が続く
- ☆熱帯夜の翌日
- ☆日ざしが強く風が弱い



ウルトラアクション4
検診・健診と
予防接種



からだを知るため まず受けよう 特定健診・がん検診

健診・検診は自分のからだの状態を知り、病気の予防、早期発見、治療のために大切です。がんや生活習慣病の初期は自覚症状が全くなくとも、特定健診・がん検診でしか発見できないものが多くあります。

※ウルトラアクションは健康寿命延伸のための行動目標です
(須賀川市健康増進計画より)

<副菜>夏野菜の揚げびたし



4人分 エネルギー1155kcal たんぱく質17.5g 脂質77.6g
炭水化物111g カルシウム190mg カリウム2601mg
食塩相当量5.8g

材 料	4人分	作り方
<だし汁> 水 かつお節	150cc 2g	①かつお節は、だし用パックに入れておく。鍋に分量の水を入れ、沸騰したら、だしパックを入れ1分くらい沸騰させて火を止め、だしパックは取り出す。
<調味料> みりん しょうゆ 砂糖	40g 40g 5g	②鍋でみりんを沸騰させ火をとめ、しょうゆと砂糖を合わせる。冷めたら①のだし汁で割り、バットなどに入れる。
なす いんげん ししとう かぼちゃ	4本 100g 60g 300g	③なすはガクの部分を取り取り、縦に6~8等分に切る。さやいんげんはヘタを切り落とし長さ半分に切る。ししとうはヘタを短く切り、2~3カ所ようじで穴を開けておく。(破裂防止)。かぼちゃは、1.5cm幅に切る(天ぷらのよう)。
揚げ油	適量	④野菜を順に素揚げし、油を切らずに②のつゆにどんどん漬けて30分ほどおく。

<汁>オクラと梅干しのとろろスープ



1人分 エネルギー19kcal たんぱく質1.4g 脂質0.1g 炭水化物2.9g カルシウム29mg カリウム136mg 食塩相当量1.1g

材 料	1人分	作り方
オクラ 梅干し(8%) 水 かつお節 酒 塩 とろろ昆布	2本 1個 150cc 1g 小さじ1 0.2g 少量 (0.7g)	①オクラは表面を塩(分量外)でこすって下処理し洗って塩を落とし、薄切りにする。梅干しは種を除いてあらく刻む。 ②鍋に水を入れ、だしパックにかつお節を入れたものを入れ、1分くらい沸騰させて、だしパックを取り出す。(だしをとる) ③②の鍋を火にかけ沸騰したら、オクラ・酒・塩を加え再度沸騰したら火を止め、器にそそぐ。 ④仕上げにとろろ昆布を加え、梅干しをのせる。

7月

1	水	
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	
19	日	食育の日
20	月	海の日
21	火	
22	水	
23	木	
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	

8月

1	土	
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	山の日
12	水	
13	木	
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	食育の日
20	木	
21	金	
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	
26	水	
27	木	
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	



須賀川市食生活改善推進員会

まずは、ここから！今日から始める健康習慣

食品の見えない塩に要注意！

減塩を意識した食生活で、食塩摂取量マイナス1g！

食塩の過剰摂取は、高血圧や胃がん、腎臓病などさまざまなリスクを高めます。

- ①食品中の食塩相当量を確認する：加工食品や調味料には食塩が多く含まれるものもあります。よく食べる食品の食塩相当量を知っておきましょう。
- ②作る時に意識：旬の食材や天然だしで自然のうまいを生かす。酸味や香辛料を使って調味料の量を減らす。
- ③食べる時に意識：つくだ煮や漬物の回数を減らす。麺類の汁を残す。調味料は「かける」よりも「つける」。

<食品の栄養成分表の見方>



<表示例>
1食分(77gあたり)
エネルギー - 343kcal
たんぱく質 10.6g
脂質 12.3g
炭水化物 47.5g
食塩相当量 5.1g

表示は1食分や100gなど基準の量が違うので確認しましょう。
食品には、栄養成分表示が記載されています。食塩相当量のところを確認しましょう。

ウルトラアクション5
喫煙・飲酒

守ります

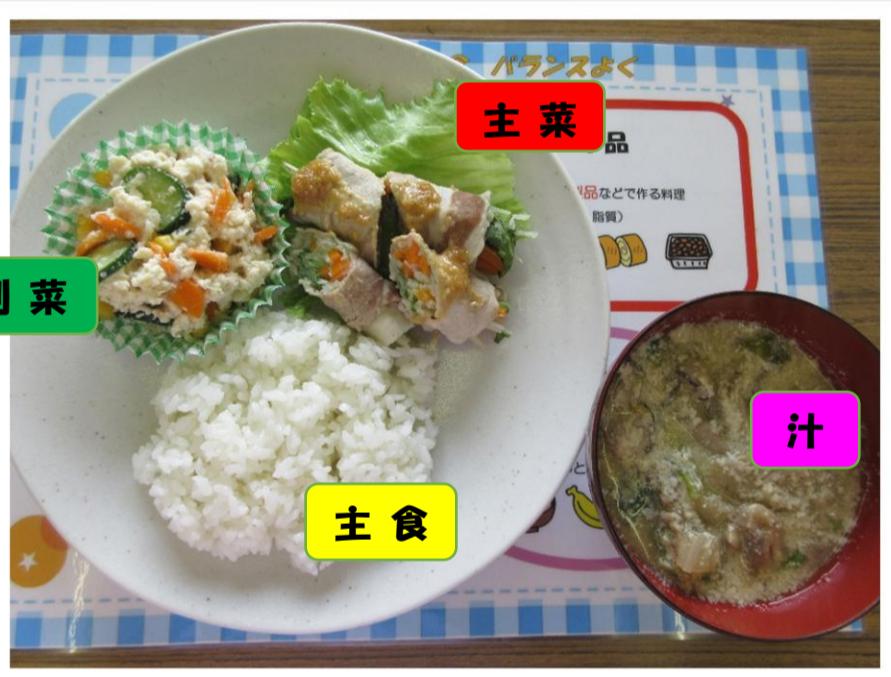
しっかり禁煙・お酒は減らす

喫煙・飲酒は様々な病気を引きおこす要因となり、胎児の発育への影響、受動喫煙による周囲への影響、メンタルヘルスのリスクもあります。禁煙、減酒に取り組みます。



※ウルトラアクションは健康寿命延伸のための行動目標です（須賀川市健康増進計画より）

食生活改善推進員伝達料理講習会メニュー



副菜

<副菜>おからサラダ

材 料	1人分	作り方
おから(生)	30g	①おからをフライパンに入れ、ほぐしながら炒り火を通す。(おからは、しっかり火を通す)
ツナ水煮缶	10g	
きゅうり	30g	②きゅうりは小口切りする。
にんじん	5g	らっきょう
らっきょう	2個	②きゅうりは粗みじんに切る。
コーン缶	10g	ツナ缶・コーンは汁けを切る。
<調味料>		にんじんはうすいいちょう切りにし、さっとゆでる。
- ヨーグルト	30g	③ボウルに調味料の材料を入れてよく混ぜ、①と②を加えて混ぜ合わせる。
マヨネーズ	5g	
塩	0.2g	
こしょう	少々	

<主食>ごはん 120g~150g

1食分(ごはん120g)
エネルギー533kcal たんぱく質25.5g 脂質22.1g
炭水化物66.8g カルシウム167mg ビタミンD0.6μg
食塩相当量2.0g

<主菜>野菜の肉巻き

材 料	1人分
豚ロース薄切り	2枚(70g)
水菜	10g
にんじん	15g
えのきだけ	15g
<ソース>	
みそ	3g
マヨネーズ	2g
白すりごま	1g
砂糖	0.5g
レタス	15g

作り方

- ①水菜は5cm長さに切る。にんじんは5cm長さの細いせん切りにする。えのきだけは石づきを切りおとし、長さ半分に切る。レタスは洗って水けをきっておく。
- ②肉を広げ、①の野菜を2等分してそれぞれの肉の上にのせて巻き、巻き終わりを下にして耐熱のお皿に並べる。
- ③フライパンに水1カップ(分量外)を入れ、キッチンペーパーを敷いて②の皿をのせて、蓋をして、強火で2分中火で10分程度蒸す。
- ④ソースの材料を合わせ、ソースを作る。肉巻きを取り出し2~3つに切りレタスを敷いた上に盛りつけ、ソースをかける。

<汁>ごぼうと白菜の豆乳みそ汁

材 料	1人分	作り方
水	100cc	①かつお節は、だし用パックに入れておく。鍋に分量の水を入れ、沸騰したら、だしパックを入れ1分くらい沸騰させて火を止め、だしパックは取り出す。
かつお節	1g	②ごぼうは斜め薄切り、白菜は1cm幅、小松菜は3cm長さに切り、しいたけは薄切りにする。
ごぼう	10g	③①の鍋に②を入れ柔らかくなるまで煮て、みそを溶き入れ、最後に豆乳を加え、沸騰直前に火を止める。
白菜	25g	
小松菜	10g	
しいたけ	10g	
みそ	7g	
無調整豆乳	50cc	

9月

1	火	
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	
18	金	
19	土	食育の日
20	日	
21	月	敬老の日
22	火	国民の休日
23	水	秋分の日
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	

10月

1	木	
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	
12	月	スポーツの日
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	食育の日
20	火	
21	水	
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	
31	土	



須賀川市食生活改善推進員会

まずは、ここから！今日から始める健康習慣

自分の身体を知って生活習慣病予防

まずは、健康診断を受けて年1回自分のからだをチェック！

健康診断は、高血圧・脂質異常・高血糖など生活習慣病のリスクを知ることができる機会です。

- ①健康診断を受けましょう：19歳から健康診断は受けられます。年に1回受診しましょう。
- ②結果で生活習慣を振り返る：健診後結果を確認し、要指導の項目があったら生活習慣を振り返り改善点を確認、実行の機会です。（特定保健指導の対象の場合は、指導を受けましょう）
- ③要医療になったら早めに受診を：要医療の項目は医療機関を受診することで、生活習慣病の早期発見につながります。

<生活習慣病予防のポイント>



ウルトラアクション6 こころの健康・休養



睡眠・休養十分に ひとりで悩まず相談しよう

心身の疲労回復となる「睡眠・休養」をしっかりとすることで、こころの健康の維持回復につながります。また、困り事はひとりで抱え込みず、誰かに相談することで解決することができます。

※ウルトラアクションは健康寿命延伸のための行動目標です
(須賀川市健康増進計画より)

11月

1	日
2	月
3	火 文化の日
4	水
5	木
6	金
7	土
8	日
9	月
10	火
11	水
12	木
13	金
14	土
15	日
16	月
17	火
18	水
19	木 食育の日
20	金
21	土
22	日
23	月 勤労感謝の日
24	火
25	水
26	木
27	金
28	土
29	日
30	月

12月

1	火
2	水
3	木
4	金
5	土
6	日
7	月
8	火
9	水
10	木
11	金
12	土
13	日
14	月
15	火
16	水
17	木
18	金
19	土 食育の日
20	日
21	月
22	火
23	水
24	木
25	金
26	土
27	日
28	月
29	火
30	水
31	木

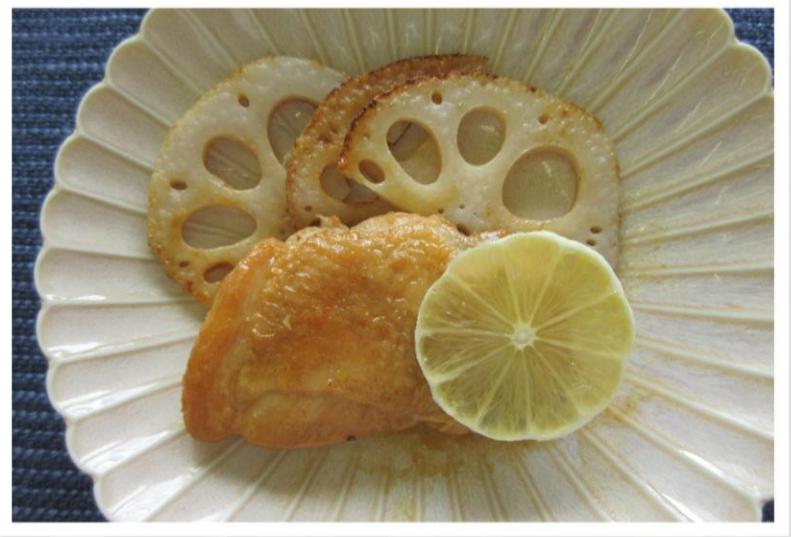
<主菜>里芋コロッケ



1人分 エネルギー188kcal たんぱく質7.2g 脂質7.9g
炭水化物23.4g カルシウム30mg カリウム815mg
食塩相当量0.8g

材 料	1人分	作り方
里芋	100g	①里芋は洗ってお皿に並べ軽くラップをして電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、熱いうちに皮をむいて、つぶしておく。
豚ひき肉	20g	②ねぎ・しいたけはみじん切り。
ねぎ	5g	フライパンに油を熱し、ひき肉・ねぎ・しいたけを入れ炒め、ひき肉の色が変わったら、酒・しょうゆ・塩を加えて汁けがなくなるまで炒める。
しいたけ	10g	③①の里芋に②を入れて混ぜ、小判型に形を作る。
油	1g	④小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけて、熱した油に入れてきつね色になるまで揚げる。
酒	小さじ1/2	⑤せん切りキャベツ・トマトと盛りつける。
しょうゆ	小さじ1/2	
塩	0.2g	
小麦粉	5g	
卵	10g	
パン粉	6g	
揚げ油	適宜	
キャベツ	20g	

<主菜>鶏肉のレモンしょうゆ焼き



1人分 エネルギー253kcal たんぱく質17.9g 脂質16.3
炭水化物9.5g カルシウム23mg カリウム536mg
食塩相当量1.2g

材 料	1人分	作り方
鶏もも肉	100g	①鶏もも肉は塩・こしょうをする。
塩	0.5g	②れんこんは皮をむいて薄く切り水につけてから、水けをきる。レモンは皮をむいてうすい輪切り(1人1枚)にし、残りは果汁を絞る。
こしょう	少々	③フライパンに油を熱し、れんこんを入れうすく色づくまで炒め、取り出してください
れんこん	50g	④③のフライパンに鶏肉の皮目を下にして入れ、平らな蓋で押すようにして皮目に焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたら裏返し弱めの中火で中まで火をとおす。
レモン	1/4個	⑤④に酒・レモン果汁・しょうゆを加えてひと煮立ちさせ火を止める。
油	小さじ1/2	⑥お皿に③のれんこんを敷き、上に鶏肉を並べ最後にとっておいたレモンを1切れをのせる。
酒	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1/2	



須賀川市食生活改善推進員会