

ヘルスマイト

第10号

那須塩原市食生活改善推進員協議会
(市健康増進課内)
☎325-0057 那須塩原市黒磯幸町 8-10
☎0287-63-1100 FAX 0287-63-1284
<http://www.city.nasushiobara.lg.jp/26/000526.html>

平成28年度
食育推進
ボランティア表彰
農林水産大臣賞
受賞団体

ヘルスマイトとは食生活改善推進員の愛称です。

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に地域の皆さんのために、健康づくりの案内役、相談役として活動するボランティア団体です。

バランスのとれた生活習慣の普及活動（講習会の開催、他機関への協力、地域住民との対話）と行政への支援活動を進めています。



今年度の活動

活動テーマ

- 1日3食 朝食の大切さ
- 食事バランスガイド
- まず、1gの減塩から

消費生活と環境展

適塩おでん(0.8%)の試食結果
家のおでんと比べて

- 濃い 19名
- 同じくらい 95名
- 薄い 79名

だしをしっかりとると満足感のある味になります。



旬の野菜 知ってる？

へえ～ にんじんとごぼうって
秋なんだあ～



西那須野ふれあい祭り仮装大会出場

健康の第一歩は1gの減塩から
特にラーメンの汁の塩分量に皆様ビックリ！



公民館まつりでは、食改レシピを公開しました。素材の味を生かした減塩レシピで大好評でした。

白河市食生活改善推進員との交流会

農林水産大臣賞受賞をきっかけに交流会を持つことになりました。健康の基本は食事である。ヘルスマイトの役目は家庭の食事を通して食生活を考え、市民の皆様と一緒にさらなる健康長寿を目指し活動していくことが大切だと考える時間となりました。

会長 村上 和子



食事バランスガイド

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージしたイラストで示したものです。（農林水産省と厚生労働省より決定）

バランスよく食べて、運動をするとコマは安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。あなたのコマはうまく回っていますか？



上手にコマを回すには

「主食・主菜・副菜」を**毎食**そろえましょう



70g 不足しているといわれている野菜。
トマトであれば約半分。
毎日、もう一皿追加しましょう。



お彼岸に 豆乳入りぼたもち

材料

(約 20 個分)

米 1 合
もち米 1 合
無調整豆乳 1 カップ
水 1 カップ強
塩 少々
こしあん 400 g

作り方

1. あんこは一個 20 g 丸めて 20 個作る
2. 米ともち米を洗いザルにあげ水を切る
3. 炊飯器に 2 を入れ少々の塩と水、豆乳を加え炊飯器二合の水加減に調整し、通常の炊飯モードで炊く
4. 炊きあがったご飯を一個 30 g に丸める
5. ラップの上にあんこをのせ平らに伸ばし丸め包む

1 個あたり
エネルギー 89 kcal
たんぱく質 3.2 g
脂質 0.5 g
炭水化物 17.4 g

小さめサイズのぼたもちです。 ご飯は少し黄色く甘めになります。



食生活改善推進員協議会のホームページです。過去の会報紙も掲載しております。
QR コードが読み取れない方はアドレス入力をお願いいたします。
<http://www.city.nasushiobara.lg.jp/26/000526.html>