

ヘルスメイト

第 11 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>

ヘルスメイト 食生活改善推進員は

スローガンの「私たちの健康は私たちの手で」を基に市民の方々と行政を繋ぎ、食を通して健康を考えるボランティア活動をしています。

平成29年度の活動テーマ

- 👉 朝食の大切さ 1日3食の習慣定着
- 👉 食事バランスガイドの活用
食事バランスガイドとは、食卓望ましい組み合わせとおよその量イラストでわかりやすく示したものです。
- 👉 まず、1gの減塩から



私たちはこのテーマを基に地域に密着した健康づくりの活動を行っています。



**仲間
大募集!**

健康食生活

ボランティアをしながら食を学ぶ
食生活改善推進員養成講座 10月末開講

10月から行われる食生活改善推進員になるための基礎講座の参加者を募集中。

食と健康に興味のある人なら誰でも OK!
詳しくはホームページまたは別紙のチラシをご覧ください。

自分にできること!!

平成 29 年総会において
栃木県食生活改善推進員協議会
鈴木美恵子会長からお話を
いただきました。

ボランティア4つの原則

- ① 自主性・自発性・・・自分の判断で行動し、自ら進んで行う気持ち
- ② 社会性・全体性・・・他人との関係など社会生活を重視し、個人ではなく全体を考える
- ③ 無償性・無給性・・・謝礼を出すという所からは、もらわない
- ④ 創造性・先駆性・・・工夫を凝らし、先に立って物事をする

★会員同士が、無理をせず仲良くし、食と健康を推進してボランティア活動に努めましょう!!

健康レシピ たらとかぶの和風とろみ煮

一人当たり 137 kcal
食塩相当量 1.2g

(作り方)

- 1.たらは、3~4等分に切り片栗粉を薄くまぶす。
- 2.かぶは、皮をむき、6等分のくし形に切る。
- 3.調味料を煮立たせかぶを2分煮てからたらを加える。
- 4.少し煮て水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたら火を止める。
- 5.器に盛り、茹でたかぶの葉とゆずを加える。

(材料) 4人分

生たら	4切れ	(調味料)	
かぶ	大3個	醤油	大さじ1
だし汁	3カップ	みりん	大さじ1
片栗粉	少々	砂糖	小さじ1
		塩	少々

❁地区活動日程

地区	日程	場所	内容	調理実習	対象者
黒磯	7月6日(木)	黒磯保健センター	シニアクッキング(食事バランスの普及)	○	市民
厚崎	9月5日(火)	厚崎公民館	災害食を作ってみよう	○	市民
	12月2日(木)		公民館まつり		市民
稲村	10月	市内スーパー	食育月間普及活動		市民
	11月4日(土)・5日(日)	稲村公民館	公民館まつり		稲村地区住民
高林	9月20日(水)	高林公民館	木綿畑新田生きがいサロン	○	生きがいサロン参加者(高齢者)
	11月19日(土)		倍センまつり		市民
日新	10月7日(土)	鍋掛公民館	わくわくチャレンジ塾	○	公民館主催受講者
	11月5日(日)	鍋掛公民館	公民館まつり		市民
	11月26日(日)	とよら公民館	公民館まつり		市民
	12月17日(日)	とよら公民館	こども公民館(親子で作るクリスマスメニュー)	○	小学生
	1月~2月	日新中学校	総合的な学習の時間におけるお弁当作りの支援	○	中学3年生
東那須野	10月7日(土)	東那須野公民館	伝達講習	○	市民
	11月25日(土)・26日(日)		公民館まつり		市民
狩野	9月24日(日)	狩野公民館	おとこの料理教室	○	男性
	10月21日(土)		少年教室	○	小学生
	11月5日(日)		公民館まつり		市民
三島	1月26日(金)	東赤田公民館	生きがいサロン		生きがいサロン参加者(高齢者)
西三島	8月27日(日)	西三島公民館	公民館まつり		市民
	11月12日(日)	三島公民館	公民館まつり		市民
	2月4日(日)		男の料理教室	○	地区男性
西那須野	11月5日(日)	西那須野公民館	公民館まつり		市民
	11月17日(金)		男の料理教室	○	男性
大山・南	10月8日(日)	大山公民館	大山コミュニティまつり		大山地区住民
	11月	大山小学校			
	10月14日(土)・15日(日)	西那須野保健センター	健康まつり		市民
	10月22日(日)	那珂川河畔公園	巻狩まつり		市民
	2月18日(日)	いきいきふれあいセンター	消費生活と環境展		市民

❁テーマ別の重点活動(グループ活動)

グループ名	事業名等	日程	場所	内容	調理実習	対象
まつりの企画	まつりにおける普及内容の検討、立案	地区活動の日程参照		1gの減塩推進、食事バランスの普及		市民
生活習慣病の予防	生活習慣病予防のための減塩推進スキルアップ事業	12月9日(土) 1月20日(土)	健康長寿センター 東那須野公民館	生活習慣病予防のため、食生活についての講習会を実施。	○	高校生
おやこの食育 子どもの料理コンクール	おやこの食育教室	1月28日(日) 2月11日(日)	厚崎公民館 健康長寿センター	『食べ物を選択する力』を育てるための調理実習	○	親子
	子どもの料理コンクールの周知協力 (主催:栃木県食生活改善推進員協議会)	募集期間 5月8日~7月6日	-	子どもの料理コンクール周知		小学生 4・5・6年生
牛乳・乳製品の 摂取推進	生涯骨太クッキング	10月12日(木)	稲村公民館	牛乳・乳製品摂取推進に関する講話・調理実習	○	市民
		11月29日(水)	健康長寿センター			
若い世代の健康 づくりの推進	20・30歳代に対する健康づくりの普及・啓発	7月25日(火)	黒磯保健センター	食事バランスガイドの普及 朝食摂取の推進		子宮がん・乳がん検診受診者
食事バ ランスの普及・ 推進	食事バランスの普及に関する活動	9月27日(木)	いきいきふれあいセンター	黒磯地区更生保護女性会研修における普及活動	○	黒磯地区更生保護女性会会員
広報	会報「ヘルスメイト」の発行	2回発行(9月・3月)	-	行事・事業報告 活動内容紹介		市民
高齢者の食育	高齢者の食育活動	10月4日(水) 11月22日(水)	厚崎公民館 稲村公民館	食事バランスの説明・調理実習	○	高齢者

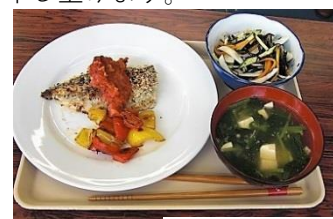
日程が近くなりましたらホームページ等でご案内します。みなさまのご参加を心よりお待ちしております。

●シニアクッキング取材報告 (H29年7月6日黒磯保健センターにて)

1. 鱈の香草パン粉焼き
 2. ひじきサラダ
 3. 豆腐の華風スープ
-を作りました。



参加者の皆さんは、和気あいあいと調理開始!!
鱈の焼き上がりに歓声が、上がっていました。



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>

