

# ヘルスメイト

第12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。



## 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

## 減塩推進活動中

まず1日1gの減塩で健康寿命を延ばしましょう！

食塩を1g減らす工夫

- 麺類のスープを半分残す
- 弁当等に添付の醤油を使わない
- 濃口しょうゆをポン酢に変える
- 梅干しを食べる量を1個から1/2個にする

・・・等

## 今年度の活動(一部)

バランス食の基本と家での食育を学ぶ  
子育てパパ・ママの食育教室



これなら簡単に  
できますね。今晚  
作ってあげよう

昔ながらの伝統食  
たんさんまんじゅう作り



上手く出来た～  
家でも簡単に作  
れるよ！

メニュー：さつまいもご飯・魚のソテー・  
ひじきサラダ・具だくさん味噌汁



骨のない魚が子  
供にも良かった。  
又参加した  
いと思います。  
(参加者より)

米粉を使って「みたらし団子」も作りました



それぞれ色々  
な形に丸めて  
作れて楽しか  
った。  
(参加者より)

# 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」食べた方が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せんが、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？

## 「一日分の野菜」

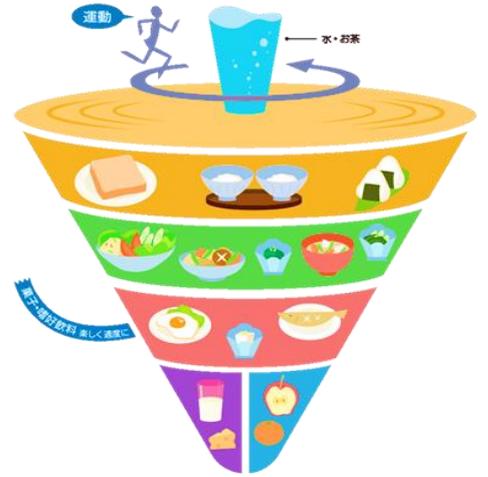
目標量の 350g まで、1日 70g 不足しているといわれている野菜。トマトであれば約半分。  
毎日、もう一皿追加しましょう。

### 野菜 1 皿の例



## 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



忙しい朝でも、お子様にご飯を食べさせてあげたい・・・そんな気持ちで

## “簡単朝食のおすすめ”

### (主食)おにぎり編

具材は、あるものでOK



#### (主菜)

鮭フレーク  
そぼろ肉  
かつお節  
たらこ 等



ごはんを食べると脳も活発に働くよ！！

### (副菜)スープ・みそ汁編

鍋に適量の水、切った野菜を沢山煮込んで置く。  
朝は、温めて好みの味付け

野菜から出た栄養で心も身体も  
元気に！！

★その他、乳製品やフルーツ等加えると良いですね！

平成 30 年度養成講座  
冬開催予定！

食生活改善推進員を募集しています。

健康を学びながら、ボランティア活動  
食と健康に興味のある人なら誰でも OK！決定次第、ホームページでお知らせします。



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>

