

ヘルスマイト

第 13 号



ヘルスマイト 食生活改善推進員(食改)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 30 年度活動テーマ



朝食の大切さを広め、1日3回きちんと食事をする習慣を定着させましょう。



食事バランスガイドをさらに広めましょう！



まず1グラムの減塩を推進しましょう！



栃木県の食育

食育の日は、毎月19日です。重点月間となっている6月に合わせ、今年も6月8日から6月14日まで、栃木県庁15階にて県内25市町の食改団体が、日頃の活動報告を展示しました。

那須塩原市は、
手作りのポスターです

健康のために
バランス食のすすめ



那須塩原市ヘルスマイトの仲間たち



主食・主菜・副菜は健康な食事への第一歩

体に必要な栄養素をバランスよくとるには、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べることが大切です。1日2回以上、揃えましょう。

主食



ごはん パン 麺

主菜



肉料理 魚料理 卵料理 大豆料理

副菜



具だくさんみそ汁 野菜のおひたし サラダ 野菜の炒めもの

1食分



YOGURT MILK

☆ヘルスマイトは、乳児の10か月健診をお手伝いしております。



野菜が、たくさん摂れるおすすすめスープ、離乳食にする際は、柔らかかに煮る。

エネルギー：137kcal
たんぱく質：8.1g
脂 質：6.5g
炭水化物：8.7g
食塩相当量：0.6g

野菜たっぷり洋風スープ

材料/ 2人分
鶏肉細切れ 60g
キャベツ 50g (葉2枚)
人参 15g (1/8本)
玉ねぎ 35g (大1/6個)
じゃが芋 80g (大1/2個)
しめじ 20g (1/5パック)
ほうれん草 25g (1/4束)
絹ごし豆腐 40g
コンソメ 1.5g
塩 0.6g
水 2カップ

【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて食べやすい大きさに切っておく。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 野菜を煮る。
- ④ 鶏肉を加える。
- ⑤ 調味する。
- ⑥ ほうれん草を入れる。

☆ご飯・マカロニ・麺類を加えてもOK



❀ 地区活動日程

地区	日程	場所	内 容	調 理 実 習	対 象 者
厚崎	12月1日(土)	厚崎公民館	公民館まつり		市民
	3月12日(月)		生きがいサロン	○	高齢者
稲村	11月3日(土)、4日(日)	稲村公民館	公民館まつり		稲村地区住民
高林	9月19日(水)	高林公民館	高齢者に適した食事	○	生きがいサロン参加者
	11月18日(日)		倍センまつり		市民
日新	11月11日(日)	鍋掛公民館	なべかけまつり		
	11月18日(日)		わくわくチャレンジ塾	○	
	11月25日(日)	とようら公民館	とようら公民館まつり		
	1~2月	日新中学校	地産地消弁当作り		日新中3年生
東那須野	11月24日(土)、25日(日)	東那須野公民館	公民館まつり		市民
狩野	11月11日(日)	狩野公民館	公民館まつり		市民
三島	未定	東赤田公民館	生きがいサロン	○	市民
西三島	8月26日(日)	西三島公民館	公民館まつり		市民
	10月28日(日)	三島公民館	公民館まつり		市民
	2月3日(土)		男の料理教室	○	西三島の男性
	毎月第2、4木曜日	西三島公民館	子育てサロンにおける減塩活動		子育て中のお母さん
西那須野合同	10月3日(水)	健康長寿センター	子育てパパママのための食育教室	○	子育て中の保護者
西那須野	11月4日(日)	西那須野公民館	公民館まつり		市民
	11月20日(火)		男の料理教室	○	成人男性
大山・南	未定				

日程が近くなりましたらホームページ、広報等でご案内します。みなさまのご参加を心よりお待ち申し上げます。

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

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>

