

ヘルスマイト

第 14 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。

食生活改善推進員協議会は全国組織です。

より充実した活動を行うために、他市町の食生活改善推進員と交流会を行いました！

10月4日 市貝町×那須塩原市



本市食改主催、骨太クッキング(牛乳乳製品の摂取推進グループ活動)を見学していただきました。各市の活動等を、情報交換しました。



交流会を通して、各市町の活動や住民へのアプローチについて良い情報交換ができました。

学校や若い世代へどのようにアプローチするかは、共通の悩みでした。他の市町でどのように食改の活動をPRしているか聞いて良かったです。

グループワークを通し、各市町の活動課題に対し、情報交換を行い共有しました。



11月1日 大田原市×那須町×那須塩原市

ちよっとひと息 大人の食育通信

野菜をしっかりと食べることで、血糖値やコレステロール値の上昇を穏やかにし、便秘を防ぐなど生活習慣病の予防になります！



1日の野菜摂取 目標量 350g
~350gまであと1皿~



目標量の 350g まで、1日 70g 不足しているとされている野菜。トマトであれば約半分、おひたしなら小鉢1皿分、毎日もう一皿追加を心がけましょう。

野菜1皿の例



各市町の取り組み

那須町

全幼稚園・保育園にて、人気のアンパンマン体操と一緒に踊るなど園児たちと交流を深め食育の推進をしている。

那珂川町

シルバー人材センターや老人クラブ、福祉まつりで高齢者を対象に栄養教室を開催し、正しい食生活を推進している。

那須塩原市

那須拓陽高校の協力をえて、食文化科1,2年生へ生活習慣病予防教室を行った。

塩谷町

働き世代(20~30歳代)向けに「若者ラボ」と題し、生活習慣病予防教室を開催している。

高根沢町

町民の野菜摂取や地産地消を目的に、「食改オリジナルレシピ」のパンフレットを作成し、直売所やスーパーマーケットに置いて推進している。

子どもと食育

日々成長している子どもは体の大きさの割にたくさんの栄養が必要です。

1日3回食することで栄養が満たされます。

しっかり朝ごはんを食べている子どもは運動も勉強も成績が良いことが知られています。

パンの日

野菜やハムなど具材をサンドすると栄養アップ！
*菓子パンはお菓子に近い栄養成分。食パンやロールパンがおすすめです！



家族で食べよう！
良く噛んで食べよう！



ごはんの日

おにぎりや納豆ごはん、卵かけごはんに具たくさんみそ汁プラス！
ワンプレートにすると時短に！



マナークイズ

下記の中で正しい配膳の仕方はどれでしょう？

①



②



③



わたしたちヘルスマイトです。
楽しく活動しています。
仲間を募集しています！

答え. ①



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>

