

ヘルスメイト

第 15 号



ヘルスメイト 食生活改善推進員(食改)は

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに市民の皆様と行政を繋ぎ、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。

令和元年度 食生活改善推進員

私たち こんなこと伝えています



★まず1g減塩を推進しています！

みそ汁の塩分濃度を測定してみませんか？

一日の塩分摂取目標値

(成人男性 8 g 未満・女性 7 g 未満)

集団検診・10 か月健診・公民館まつりで、汁物の塩分濃度を測定しています。



★1日野菜あと1皿をプラス！

野菜摂取の目標 1日 350g



副菜(野菜)が不足している方が多いようです。今の生活に プラス一皿をおすすめします。

★食事バランスガイドを使って1日3回

バランスの良い食事をとりましょう！

うまくコマをまわせるよう

バランスの良い食事をとりましょう



【毎食1回】

主食＝ごはん・パン・麺

主菜＝肉・魚・卵・大豆製品

副菜＝野菜・海藻・きのこ類

【毎日1回】

果物と牛乳・乳製品



バランスの取れた1回の食事

副菜

主菜

主食

もう1品
副菜 果物
牛乳・乳製品

旬の食品は栄養たっぷり！

さんま



DHAや鉄分が豊富
疲労回復や貧血予防になる

なす



カリウム、アントシアニンが豊富
むくみや眼精疲労に効果がある

さつまいも



加熱に強いビタミンCと食物繊維が豊富
便秘解消や抗酸化作用が期待できる

～令和元年 主な活動予定～

❁ 産業文化祭

健康長寿センター

10月19日(土)・20日(日)

❁ 消費生活と環境展

いきいきふれあいセンター

令和2年2月16日(日)



❁ 公民館まつり ❁

◎三島公民館 10/27(日)

◎西三島公民館 8/25(日)

◎西那須野公民館 11/3(日) ◎厚崎公民館 11/30(土)

◎東那須野公民館 11/16(土)・11/17(日)

◎狩野公民館 10/27(日)

◎稲村公民館 11/2(土)・11/3(日) ◎高林公民館 11/17(日)

◎とようら公民館 11/24(日) ◎鍋掛公民館 11/10(日)



※都合により変更になる場合があります



❁ 講習会 ❁

○子育てパパママの食育教室 10/2(水) 長寿センター

○おとなの食育講座 10/8(火) 東那須野公民館
『チーズでびっくりメニュー』 11/12(火) 三島公民館

○おやこの食育教室

令和2年1/26(日) 東那須野公民館

令和2年2/2(日) 三島公民館



※詳細が決まりましたら、広報、みるメール等でお知らせします

6月19日 食育の日

食の大切さと減塩活動を行いました



スーパーとりせん黒磯店にて

食生活改善推進員大募集

講義や調理実習で食と健康を学びます
その知識と技術を

まずは自分と家族のために、
そして地域へ広めるボランティアです

※詳しくは会員または事務局へ☎



会員募集



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>

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

