

# ヘルスメイト

第 3 号

通称「食改(食生活改善推進員)グループ」の広報誌「ヘルスメイト」も本年度発行から第3号を迎えました。活動の最盛期、9地区9グループでさまざまな具体的活動が展開されました。本紙ではその縁をお知らせしたいと思います。

ヘルスメイト(食生活改善推進員)も90名となり着々と目標値へ・・と近づきつつあります。嬉しい限りです。この広報誌が地域へと伝わり命の源「食について考える」、一助となれば有り難いです。

## 各地の公民館まつりより

テーマは「減塩！」

パネル展示、みそ汁試飲コーナー(0.8%の塩分濃度)等で意識化を図りました。見る、触れる、味わう、五感を使った体験は必ずや日常に生かせるはずです。

※みそ汁の試飲結果の項目は、アンケートを実施した際の表現のまま記載しております。



## 三島公民館

みそ汁試飲 ～薄味に慣れる～



塩分が少なくても美味しく食べられることが分かった、との感想が寄せられました。

## 狩野公民館



## 東那須野公民館



みそ汁試飲結果(90名)  
東那須野

濃い 5名  
薄い 4名  
ちょうど良い 81名

※具あり、試飲時汁のみ

## みそ汁試飲結果(狩野)

家庭のみそ汁と比べて(162名)

濃い・・・32名 薄い・・・47名

同じくらい・・・93名

※具なし

試飲をしてくれた方は、出汁が出ているので薄味でも気にならないとの感想を持ったようです。

魚つりゲームで朝食メニューを考える

## 家族みんなで楽しむ食育!



## 参加者募集!

ヘルスメイトが教える!

カラダがよろこぶ料理講座

参加費  
200円

●チーズとヨーグルトの美味しいクッキング

26年1月24日(金)  
10:00~13:00 健康長寿センター

●減塩と生活習慣病予防講座

26年1月30日(木)  
9:30~14:00 三島公民館

●おやこの食育教室

26年2月 2日(日) 健康長寿センター 10:30~13:00  
2月23日(日) 厚崎公民館

対象 小学生とその保護者

※詳細は、ホームページをご覧ください。

申込・問い合わせ 市健康増進課 (TEL 0287-63-1100)

本年度の

食生活改善推進員養成講座

終了しました

8月には西那須野コースが終了し、17名の方が修了されました。新たに10名が食生活改善推進員の仲間になり、会員数が90名となりました。



# 食改活動も実り多く 活動にフォーカス

## 子育てママの食育講座



読み聞かせに耳傾けて・・・

狩野・太夫塚・西三島地区活動

## わくわく子どもチャレンジ

日新地区活動

高齢者講座では、生きがいサロン参加者とヘルスメイトが「ミルクずもち」づくり



高齢者の食育グループ活動

どの作業も、貴重な体験活動でした！



子どもの目線で話す

## 高血圧予防の講義受講



減塩でからだスッキリ高血圧予防教室

## チーズとヨーグルトを使った美味しいクッキング



乳製品の摂取推進グループ活動

献立名：変わりいなり 焼き野菜のヨーグルトディップ すまし汁 さつまいものチーズようかん

乳製品を料理にプラス、新しい食べ方を見つけた

## 減塩の献立



献立名：ご飯 ささ身のカルパッチョ風 ポテトサラダ ほうれん草の胡麻和え