

ヘルスマイト

第4号

光は春のものです、まだまだ献立ではお鍋などの温かなものが並ぶ昨今です。このヘルスマイトも本年度最終号・第4号発行を迎えました。「具体的な様子が伝わってきます!」「参加してみたい講座・研修が確認出来て安心!」などの嬉しい声が届いています。本年度の目標に「朝食の摂取」が挙げられています。健康づくりは、「一日3食」が長年の定石。特に若い世代への推進では、習慣化できるよう支援して参りました。各グループ事業も1月中にほぼ終了することが出来、少しずつその成果も感じられます。ヘルスマイト間の連携、各事業の運営・活動などの工夫、そして、本年度の反省・課題を十分鑑み、次年度に生かしていきたいと思ひます。裏面、長寿県長野での具体的取り組みを大いに参考にし、本市に生かせるところから取り組んでいきたいと思ひます。

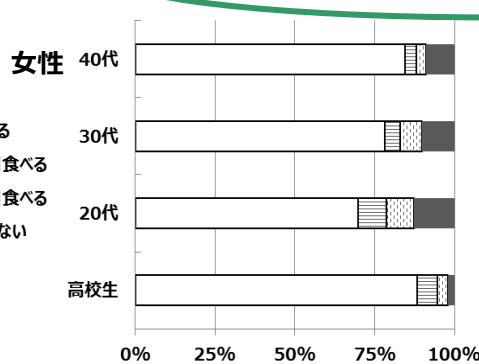
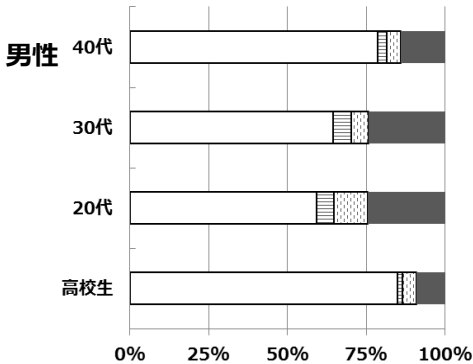
若い世代への推進

本年度の目標

「正しい食生活を意識してもらえる機会を提供していきたい!」と今年度は年齢を40歳代と広げ、市民の方々が少しでも気にとめてもらえるように企画運営していきたい。

「もう一步踏み出す」活動を! 活動の実際

参加した若い世代のみなさんより「みんな実習するのは楽しい!」と参加して良かった。次回もぜひ「食」への関心を持ってもらいたい。二十代、四十代は、食への関心があるものの実践に移すことが課題ではないかと考えます。「来て貰う」から「こちらから」若者の居場所へ出かけることも一つの方法かと新たな課題に気づきました。



市民の朝食摂取状況

高校卒業後に欠食が増加

欠食は、全体(70歳代までの平均)で約1割程度あり、若い年代の欠食が目立ちます。

平成22年度那須塩原市生活習慣等に関するアンケート調査より

牛乳・乳製品の推進

チーズとヨーグルトの美味しいクッキング



講習会で作ったメニューから ヨーグルトディップ (1人分)

- プレーンヨーグルト 30g
- すりごま 大さじ 1/5
- 味噌 大さじ 1/5
- 砂糖 小さじ 1/10

《作り方》

ヨーグルトの水をきり、調味料と合わせる。温野菜につけて食べる。



ヨーグルト・チーズ、スキムミルク使用を工夫して

表彰おめでとございます! 松本睦子様

1月2日、市表彰式で、「保健・衛生・環境功労」分野で表彰を受けられました。平成10年より「食生活改善推進員」として活動しておられます。受賞心よりお祝い申し上げます。

【日新地区活動】

弁当を作る生徒に...

生活の知恵を生かし、中学3年生に支援

今、フランスでは日本の『弁当』が注目されているようですが、当市では、4年前より市内の日新中学校の依頼を受け、献立作成、実習を通して『弁当』を作る生徒の育成を支援しています。今年は1月14日から始まり、『バランス』、『地産地消』を考えたメニューを作るよう、生活の知恵を生かしたアドバイスをしています。

この『弁当』づくりを通して学んだことが、今後、食生活の基礎となっていくことを期待しています。



歴史ある風情の家屋で味噌は造られていました。

10月11日(金)

研修視察報告

◇萩葉糰味噌醸造株式会社 伝統の味を継承する

みそ汁・糰製品試飲風景

味噌作りを視察。(結城市)



和食は伝統を守り
続ける職人芸



長野県 長寿日本一への取り組み

講演会感想 12月7日(土)



長野県民は「とにかく野菜を食べること」と「肥満の人が少ないとのこと」とのお話があり、今日の成果につながっていると感じました。減塩活動については「雪を背負い井戸を埋めるが如し」と例えていましたが、一朝一夕にいかないことと「末尾なき永遠のテーマ」と位置づけ「根気よく、根気よく」続けていきたいと言っていました。見習うことの多いシンポジウムでした。

長野県の食改の会長さんは、踏み込むという言葉の表現をしておられました。活動するには、この「踏み込む」ということを少し意識する必要性を感じました。もっと入り込んで・・・それには勉強して正しい情報を折角教えていただいているのですから、栄養士さん・会長さんのお話の減塩、減量、身体活動とか何か一つでもいいから自信を持って伝えていけるよう勉強したいと思います。

たくさんの参加者の中でしたが、「個々の家庭への訪問」について質問をしてみました。毎回「味噌汁」が並び訳ではないし、留守の場合も考えられるからです。初めての訪問では2、3名で突然訪問し、話し合いが出来たら、その後の予定を立て、啓発活動などを行うとのことでした。「突然の訪問」については、長年積み重ねてきた地域に根差した信頼関係ができていから出来るのだらうと思いました。

生活習慣病の予防

長野県のノウハウを利用した講習会



減塩への取り組み

1月30日(木) 三島公民館

「高血圧予防は減塩から・・・」と力説。20名ほどの参加者は熱心に耳を傾けておられました。「100歳まで元気！」と締めくくった講座に拍手喝采！参加者はみそ汁持参で「塩分測定」を実施。思いの外、薄味が習慣化されており、担当メンバーは一安心！



あら！
まあ・・・？

長寿長野県のノウハウで

みそ汁塩分測定の家訪訪問始まる

減塩で那須塩原市の健康寿命を延ばそうとの意気込みで、市内の各地区の食生活改善推進員が、12月より家庭訪問をし、市民のみそ汁の塩分測定をしています。

塩分を見直す良い機会ですのでご協力をお願いします。

肥満の判定方法

BMI (body Mass Index) を計算

◇体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)

BMI	判定
18.5～25	未満 標準
25以上	肥満

***減塩調理
実習も、好評
でした。**

編集後記

◇食改に関わって来て、特に本年度は「一つの広がり」を感じた年となりました。計画どおり「ヘルスマイト」広報誌が発行できて良かったです。(K・K)

◇広報誌誕生に関わられたことは喜びです。市HPにもアップされており、手元を離れネットで世界にも繋がっている(?)と思うと感慨深いものがあります。ヘルスマイトが架け橋となり、地域に根差す広報誌となるようみんなで大きく育てていきたいものです。(Y・U)

◇広報誌発行により、食改(ヘルスマイト)の活動を皆様にお知らせすることが出来たと思います。これを機会に食改に、食改の活動に興味を持っていただけたら幸いです。(T・A)

◇一人ひとりの挑戦する気持ちにうまい物と感謝を届ける「ヘルスマイト」と「Life」を考えた一年でした。(M・Y)

*一年間 第1号～第4号までご協力・ご支援をありがとうございました。何処からか、春の足音が・・・