

ヘルスメイト

第7号

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

http://www.city.nasushiobara.lg.jp/26/000526.html

ヘルスメイト 食生活改善推進員 とは・・・

私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに食を通した健康づくりを行う全国組織のボランティア団体です。



減塩推進のため、塩分濃度測定
にご協力をお願いいたします。

1. ご自宅にお伺いします。
2. みそ汁、スープの塩分濃度を測定します。
3. その場で結果報告します。

この結果は那須塩原市の健康づくりのために活用させていただきます。

平成27年度の活動テーマ

- 👉 朝食の大切さ 1日3食の習慣定着
- 👉 食事バランスガイドの活用
食事バランスガイドとは食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したものです。
- 👉 まず、1gの減塩から

私たちはこのテーマをもとに地域に密着した健康づくりの活動を行っております。



バランスの良い例

食事バランスガイド



あなたの食事は大丈夫？



バランスの悪い例

(主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)

朝食を摂るための バランスワンポイント

ステップ1

まずは1分
とにかく口に入れよう！
そのままガブリとかじれる
果物や野菜、牛乳など

ステップ2

できるまで5分
組み合わせ上手になろう！
穀類・卵・野菜の組み合わせでトライしよう！

ステップ3

できるまで10分
温かい物を口に入れよう！
朝食の充実感がよりアップします。

健康レシピ ビーンズバーグ

アレンジ
自由自在

- 《材料》約5個分
木綿豆腐——1丁
水煮大豆——100g
はんぺん——2枚(1枚55g)
片栗粉——大さじ2

*水煮大豆は食塩無添加を使用しました

一人当たり 約 95kcal
食塩相当量 0.3g

《作り方》

1. 豆腐は水切りをし、はんぺんと合わせ潰す。
2. 水煮大豆を潰す。ビニール袋がおすすめ。包丁で叩いてもOK!
3. 1.2.片栗粉大さじ2を入れ混ぜ合わせる。
4. 形を整形して、片栗粉(材料外)をまぶしフライパンに油を入れ弱火で両面焼く。

きくらげとシイタケを入れてあんかけに



マーマレードをかけてイチゴジャムもおすすめ



しそと大根おろしポン酢をかけて



大豆を枝豆に変えてみそだれで



🌸 裏面には活動日程を掲載しております。

❀ 地区活動日程

地区	日程	場所	内容	調理実習	対象者	
黒磯	7月9日(木)	黒磯保健センター	シニアクッキング	○	市民	
厚崎	6月3日(水)	厚崎公民館	味噌汁の食塩濃度測定と料理実習	○	いきがいサロン参加者	
	2月3日(水)	上豊浦公民館	塩分測定後の結果に関する講話			
稲村	10月31日(土)・11月1日(日)	稲村公民館	公民館まつり		稲村地区住民	
高林	8月5日(水)	高林公民館	塩分の講話と料理実習(夏負けしない料理)	○	いきがいサロン参加者	
	11月22日(日)		公民館まつり			
	2月		減塩教室	○		市民
日新	11月8日(日)	鍋掛公民館	公民館まつり		小学生・保護者	
	10月		わくわくチャレンジ塾	○		
	1月から2月	日新中学校	お弁づくり	○		中学生
	未定	鍋掛公民館	健康セミナー	○		
東那須野	10月17日(土)	東那須野公民館	減塩について	○	市民	
	11月14日(土)・15日(日)		公民館まつり			
狩野	7月5日(日)	健康長寿センター	食育の話・食事バランスガイド・朝食摂取の推進	○	小学生・保護者	
	11月7日(土)	狩野公民館	公民館まつり(1gの減塩の推進・適塩味噌汁試飲)		市民	
	11月8日(日)					
三島	7月上旬	東赤田公民館	ロコモ体操講話・実践、減塩について講話・塩分測定・試飲		いきがいサロン参加者	
西三島	月2回	西三島公民館	子育てサロンにおける減塩推進活動		子育てサロン参加者	
	数回		高齢者と一緒のできる料理	○	高齢者	
	8月23日(日)		公民館まつり		西三島区民	
	11月8日(日)	三島公民館	公民館まつり		市民	
	11月13日(金)		まんじゅう作り	○	中学生	
	2月		三島公民館または長寿センター	男の料理	○	西三島区男性
西那須野	11月1日(日)	西那須野公民館	公民館まつり		市民	
	11月26日(木)		男の料理教室	○	男性	
大山	10月11日(日)	大山公民館	大山コミュニティまつり		市民	
	2月		生活習慣病予防	○		
塩原	11月1日(日)	ハロープラザ	ハロープラザまつり		市民	
西那須野合同	10月8日(木)	健康長寿センター	子育て中のママの料理	○	子育て中ママ	
	10月17日(土)・18日(日)		健康まつり(産業文化祭)		市民	

❀ グループ活動内容

グループ名	事業名等	日程	場所	内容	調理実習	対象
まつりの企画	消費生活と環境展	2月21日(日)	いきいきふれあいセンター	毎日-1グラムの食塩 主食の食塩量あてクイズ 漬物、練り製品の食塩量について		市民
	巻狩まつり	10月25日(日)	那珂川河畔公園	毎日野菜をプラス1皿 野菜をとると良い理由、惣菜の野菜量と野菜の賢いとり方		
生活習慣病の予防	【予定】ヘルスマイト TUNAGU パートナーシップ事業	① 2月上旬 ② 2月下旬	稲村公民館 三島公民館	生活習慣病予防のため、食生活・運動についての講習会を実施。 講話、調理実習を実施予定。	○	40歳代~の市民
親子の食育教室・ 子どもの料理コンクール	おやこの食育教室	2月7日(日) 2月14日(日)	健康長寿センター 厚崎公民館	『食べ物を選択する力』を育てるための調理実習、バイキング	○	親子
	子どもの料理コンクールの周知協力 (主催: 栃木県食生活改善推進員協議会)	募集期間 5月8日~7月6日		子どもの料理コンクール周知		小学生 4・5・6年生
牛乳・乳製品の 摂取推進	生涯骨太クッキング	10月21日(水)	厚崎公民館	牛乳・乳製品を使用した料理実習と講話	○	市民
		1月下旬	健康長寿センター			
とちぎ健康21 協力店普及・支援事業	とちぎ健康21協力店普及・支援 (栃木県委託事業)	2回発行予定	市内各店舗	協力店へのチラシ配布		
若い世代の健康 づくりの推進	20・30歳代のためのバランス食	7月~2月	勤労青少年センター	食事バランスガイドの普及 朝食摂取の推進、 外食の仕方 甘味・パーラーのカロリーについて		20~40代 の市民
事業の企画・推進	事業の企画の推進	企画検討会7回	黒磯保健センター	1gの減塩推進活動の新たな取り組みの検討 他市町村の食生活改善推進員との交流の企画		
広報	広報	2回発行(9月・3月)		行事・事業報告 活動内容紹介		市民
高齢者の食育	高齢者の食育活動	10月7日(水)	厚崎公民館	減塩料理	○	高齢者
	作って食べようシニアごはん	10月27日(火)	健康長寿センター	食事バランス、減塩について		



日程が近くなりましたら、市広報やホームページでお知らせいたしますので
詳細はそちらでご確認ください。みなさまのご参加を心よりお待ちしております。
なお、既に終了した活動も掲載しております。