

ヘルスメイト

第9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>

那須塩原市食生活改善推進員協議会 農林水産大臣表彰を受賞 —平成28年度食育推進ボランティア表彰—



食育推進ボランティア表彰とは

「食育ボランティア表彰」は、農林水産省が若い世代を対象とした望ましい食習慣の普及啓発等の活動に関して、他の地域の参考となり得るような先進的な取組をしている個人・団体を表彰するものです。

本年度は、都道府県、政令指定都市、大学等から推薦のあった58件の事例から、那須塩原市食生活改善推進員協議会を含め、特に優れた取組を行っている10件の個人・団体が選ばれ、6月に福島県郡山市で行われた「第11回食育推進全国大会」(農林水産省主催)において表彰されました。

食育 ~つなぐ一歩~



村上会長より一言

私たちの地味な活動の一歩一歩が10年目を迎え、今回の嬉しい食育推進ボランティア表彰へとつながりました。今後も地域の皆さんと一緒に学んでいきたいと思えます。

ヘルスメイト 食生活改善推進員

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



主な取り組み

- 子育て中のパパ、ママを対象とした「食事バランス教室」の開催
- 公民館と連携したおやこの「食育教室」の開催
- 中学校の総合的な学習の時間における食育「お弁当づくり」への協力
- 自治会主催「子育てサロン」における減塩推進活動
- 30歳、35歳節目健診およびがん検診の受診者に対する減塩推進活動



活動概要 (功績)

市の健康増進計画「健康いきいき21プラン」に基づき、食を通じた健康づくりを推進することにより、子供から大人までの各ライフステージを通じ、生活習慣病予防に重点を置いた一貫性のある食育活動を行っています。

また、自治会、公民館、学校等の様々な機関との横のつながりを持った活動を展開しています。



小学生・おやこの食育教室

食事バランスガイドを使って 食事をおいしく、バランスよく

食事バランスガイド

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージしたイラストで示したものです。（農林水産省と厚生労働省より決定）
バランスよく食べて、運動をするとコマは安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。あなたのコマはうまく回っていますか？

上手にコマを回すには

「**主食・主菜・副菜**」を**毎食**そろえましょう



副菜の目安は、1日に野菜料理 小鉢5皿程度
栃木県民は、平均するとおおよそ1皿分不足しています。
毎日野菜をプラス1皿（約70g）追加しましょう。
トマトだったら約半分です。



副菜でも炭水化物を多く含む食品があります

食事バランスガイドで副菜とされていても、以下の食品は炭水化物を多く含みます。

- ・いも類(さといも、じゃがいも、やまいも等)
- ・とうもろこし、かぼちゃ、れんこん等



多く食べる時は、主食とのバランスを考えましょう。

副菜におすすめ 豆苗とえのきの梅酢あえ

材料(3人分)

一人当たり 30 kcal 食塩相当量 0.4g

豆苗	1パック(120g)
えのき	1束(100g)
梅干し	中1個(種を除く) 5g
合わせ酢(市販品)	大さじ2
いり白ごま	適量

1. 豆苗、えのきは各3cmの長さに切る。
2. えのき、豆苗をゆでる。(お好みの硬さで)
3. ゆでた豆苗、えのきをザルに上げ流水であら熱を切り、しぼる。
4. 梅干しを細かく切り、合わせ酢といりごまを合わせる。



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>