



## ヘルスマイト(食生活改善推進員)の活動を知っていますか？

☎保健センター ☎52-4999

ヘルスマイトは『私たちの健康は私たちの手で』をスローガンに、子どもから高齢者まで年代に応じた食育を行い、野菜の摂取量増加や減塩の推進など、食を通した健康づくりの活動をするボランティアです。

令和2年度は新人ヘルスマイトが加わりパワーアップしました。研修会などで学んだ食の知識を、家族、ご近所、地域へと伝えることで、『健康づくりの輪』を広げていきたいと思ひます。

料理教室や町内のさまざまなイベントでヘルスマイトのピンク色のエプロンを見かけたら、気軽に声をかけてください。

### ■活動例の紹介

#### ◇ちびっこまつり

来場した親子に野菜を使った手作りおやつを渡し、子育て世代に向けた野菜



の摂取量を増やすためのリーフレット配布やパネルの展示をしています。野菜は加熱をすれば、かさが減って食べやすくなることや、毎食、野菜料理を食卓にならべることを伝えました。参加者は「いつもの食事を振り返り、家族みんなで野菜を食べるきっかけになった。」と喜ばれていました。



#### ◇ヘルスサポーター

平成17年に始まった中学生向けの食育事業で、毎年恒例になりました。1年生の家庭科の授業で講話をし、全員にアジの三枚おろしを体験してもらい、郷土料理の調理実習を行っています。

魚をさばくのは初めてという生徒がほとんどですが、「最後まで諦めずにやり終えて嬉しかった。」とか、「班の仲間と協力して作った料理はとても美味しかった。」という感想があり、食の大切さを学ぶよい機会になったと思ひます。

私達も毎年、生徒さんとの交流を楽しみにしています。

- 作り方**
- ①赤魚は解凍して食べやすい大きさに切り、酒をふっておく。
  - ②はなっこりーは熱湯でさっと茹でて冷水に取り、水気を絞って3cm長さに切る。
  - ③人参は3cm長さのせん切りにする。茹でたけのこは3cm長さの短冊切りにする。しめじは小房に分けておく。
  - ④Aを混ぜ合わせておく。
  - ④フライパンに油大さじ1/2を熱し、水分を拭き取った赤魚を焼く。取り出して油大さじ1/2を加え、人参、茹でたけのこ、しめじ、はなっこりーの順に炒める。
  - ⑤火が通ったらAを加え、混ぜながらとろみをつけ、皿に盛った赤魚にかける。

赤魚(冷凍)	70g × 4切れ
酒	小さじ2
はなっこりー	100g
人参	40g
茹でたけのこ	80g
しめじ	60g
油	大さじ1
A	砂糖 大さじ1
	酢 大さじ1
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	小さじ2
水	150cc

#### 1人分の栄養価

エネルギー…143kcal  
たんぱく質…14.5g 脂質…5.6g  
カルシウム…39mg 塩分…0.8g

#### 材料(4人分)

赤魚は冷凍されて年中出回っているので手軽に利用できます。また骨なしを利用すれば、食べやすく万人向けです。はなっこりーや茹でたけのこなど旬の野菜をあんかけにすれば、彩りも栄養価もアップします。

#### 赤魚の野菜あんかけ

田布施町食生活改善推進協議会



いただきます

# 『紫外線対策』について

紫外線の浴びすぎは、日焼けやシミの原因になります。また、長年紫外線を浴び続けると、良性、悪性の腫瘍や白内障などを引き起こすことがあります。しかし、紫外線は悪い影響ばかりでなく、からだの中でビタミンDを作るのを助ける働きもあります。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける骨の健康に欠かせない栄養素です。

4月から9月は紫外線が特に強いといわれ、紫外線の対策が必要となります。

## ◇紫外線による影響を防ぐためには

- 紫外線の影響は、地域や個人によって異なりますが、紫外線が強い日に外出するときは、状況によって、次のような対策を行うことが効果的です。
- ・紫外線の強い時間帯（太陽が最も高くなる正午前後）を避けましょう。
  - ・直射日光を避けるため日陰を歩きましょう。
  - ・襟付きや長袖のシャツのように、からだを覆う部分が多い衣服は首や腕を紫外線から守ってく

れます。また、衣類などで覆うことのできない顔などは、日焼け止めが有効です。日焼け止めは、効果や特徴が商品によって異なるので、使用方法をよく読んでから使いましょう。

- ・サングラスや紫外線カット眼鏡を適切に使用すると、目への負担を減らすことができます。

(『紫外線環境保健マニュアル 2015』参考)

## 保健センター行事の

### 中止・延期について

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、乳幼児や、重症化リスクが高いと考えられる高齢者などが集う各種行事は、中止または延期させていただきませんが、育児や健康などに関する相談がありましたら個別に受け付けます。

ご相談の際は、必ず事前に保健センターに連絡してお越しください。

### ◇相談受付時間(平日)

午前9時～午後5時

※今後の保健センターの行事などについては、ホームページで中止・延期の確認をしてください。

### ■コロナウイルス感染症予防

『基本は手洗い』

流水と石けんで手を洗いましょう！

## ちびっこ広場のご案内

◇日時 5月21日(木)

午前10時～正午

◇場所 西田布施公民館

◇対象者

未就園児とその保護者

◇内容

講話 生活習慣を整えよう！

◇時間 午前10時30分～

◇講師 保健師、栄養士など

◇参加費 無料

※事前予約は不要です。

## 障がい児支援サークル

笑・笑ステーション

こころや体に障がいを持つ子どもとの親同士、悩みや不安を話し合うサークルです。気軽に参加してみませんか？

◇日時

毎月第1火曜日

午前10時～正午

◇場所 保健センター

(西田布施公民館)

◇参加費 100円

※事前申し込みは不要です。

## 男性料理教室のご案内

～田布施町

食生活改善推進協議会

健康な生活はバランスのとれた食事から。料理の基礎を身につけて、男性同士『作る楽しさ』『食べる楽しさ』を味わってみませんか？

◇対象者

田布施町在住の男性

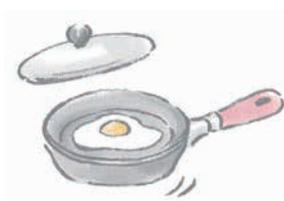
◇開催日

5月28日(木)・8月27日(木)・12月10日(木)

◇時間

午前9時30分～午後0時30分

◇場所 西田布施公民館



◇持参物

材料費500円、エプロン、三角巾、筆記用具

◇参加方法 開催日の1週間前

までに電話で申し込み

◇申込み先 保健センター