



「食生活改善推進員(ヘルスメイト)」を知っていますか

問保健センター ☎ 52-4999

生活習慣病(肥満、高血圧、糖尿病など)の健康課題を自分1人で改善することは簡単ではありません。そんなとき、食に関するちょっとしたアドバイスや行動の後押しをしてくれる身近な存在がいたらいいなと感じたことはありませんか。今回は、そういうときの地域の食育アドバイザー、「食生活改善推進員」(※ヘルスメイト、「食推」と略すこともあります)を紹介します。

◆食生活改善推進員とは？

推進員の活動目的は、自身が得た食の知識を、お隣さんからご近所さん、地域へと伝え、少しずつ「健康の輪」を広げていくことです。現在、町では48人の推進員が活躍しています。4月から新たに養成講座を修了した16人の仲間が加わり、活動の拡充が期待されます。

◆食生活改善推進員の活動

「私たちの健康は私たちの手で」のスローガンのもと、「各年代に応じた食育活動」、「野菜やカルシウムの摂取量増加につながる活動」、「減塩活動」を中心に取り組んでいます。その活動例を紹介します。

・おやこ料理教室(各地区)

小学生とその保護者を対象とした料理教室です。「食育5つの力」を養うことを目的に実施しています。※「食育5つの力」とは…食べ物を選ぶ力、食べ物の味が分かる力、料理ができる力、食べ物のいのちを感じる力、元気な体が分かる力

・ヘルスサポーター

中学校と連携して調理実習を実施しています。中学1、2年生に「食事バランス」や「地産地消」の大切さを伝えています。

・生涯骨太クッキング(各地区)

骨粗鬆症予防のために、牛乳・乳製品を使ったカルシウムたっぷりの料理教室を実施しています。

・料理教室(各地区)

カロリー、野菜摂取量、減塩などを意識した、生活習慣病予防のための料理教室を実施しています。

・男性料理教室(西田布施地区、東田布施地区)

男性の自立支援、生活習慣病予防、仲間同士の交流を目的に実施しています。今年度から、麻郷地区でも開催予定です。

・町内イベント(各地区)

各地区のイベントやまつりで、だしの旨味を生かした一品料理やおやつを提供などを行っています。

◇問合せ先

食生活改善推進協議会事務局(保健センター内)

☎ 52-4999

※活動に興味を持たれた人、各教室に参加してみたい人は、ぜひ気軽にお問い合わせください。

- ① 油揚げは短冊切りにする。切干大根はサツと洗い、人参は太めのせん切りにする。
- ② 鍋に、①と(A)を入れて蓋をし、煮立たせる。時々混ぜながら、水分がなくなるまで中火で煮る。

作り方

油揚げ	(2枚)	60g
切干大根		50g
人参		40g
A	赤唐辛子	1本
	糸昆布	10g
	醤油	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	水	250ml

1人分の栄養価

エネルギー…122kcal
たんぱく質…4.1g 脂質…5.0g
カルシウム…140mg 塩分…1.0g

材料(4人分)

素材の旨味と食感が生きて、少しの調味料でもしつかりした味わい。油で炒めないのが低カロリー、食塩控えめ、カルシウムや食物繊維がたっぷりの簡単副菜レシピです。手頃な材料で作れるので、常備菜にして、野菜1日350gを目指しましょう。

★切干大根と昆布のピリ辛煮★

いただきます

食生活改善推進協議会