

おしらせピックアップ | こんにちは! 健康づくり食生活推進協議会です

市健康づくり食生活推進協議会は、「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、自分、家族、そして市民の健康の保持・増進を推進するための組織です。「食推さん」の愛称で親しまれる130人の会員(令和2年4月時点)が、食の大切さや楽しさを地域に伝える「食を通じた健康づくり活動」を行っています。

☎健康づくり課地域健康推進係 TEL42-7340 FAX42-7276



私たちは、こんな活動をしています!

地域への食育

糖尿病などの生活習慣病予防の一環として、野菜摂取等の啓発を行っています。

・ふくろい健康保健室への協力

健康になるためのきっかけづくりの場として、市内14コミュニティセンターで開催している「ふくろい健康保健室」で、野菜いっぱいメニューの試食やPR等を行っています。

・みんなのよりみち保健室への協力

市内のスーパーなどの買い物客を対象に、野菜クイズや野菜いっぱいメニューの試食、PR等を行っています。

・自らの学びを家族やご近所さんに伝えています

健康や食育に関する講義や調理実習を毎月実施し、その学びを家族や近所の方々に伝えたり、伝達講習としてコミュニティセンターや公会堂で地域の方に伝えたりするなど、地域への普及啓発をしています。



ふくろい健康保健室(袋井西コミセン)



みんなのよりみち保健室(パティオ)



園児たちとクッキング(浅羽南幼稚園)

子どものための食育

子どもたちが食べることの大切さや正しい食習慣を身に付けられるよう、市内幼稚園や保育所・小学校などに出向いて、食育の出前講座を実施。調理の指導や見守り、正しいお箸の持ち方指導などを行い、子どもたち一人ひとりの食育への関心を高める活動をしています。



市健康づくり食生活推進協議会 会長
鈴木 秀子さん(鷺津下)

「食」でつながる人と健康。楽しく、やりがいもいっぱい!

健康に気づかった食事を家族にもっと作ることができたらいいなと思っていた頃、食推さんの募集記事を見て、申し込みをしたのが活動を始めたきっかけです。

セミナーでは、だしを使った減塩方法や素材を生かした調理法など、料理の技を身に付けながら楽しく受講できました。活動も、無理なく自分の時間を大切にしながら続けられます。活動の中で特に覚えているのは、野菜嫌いの子もが、私たちの調理した野菜を「おいしい、おいしい」とパクパク食べてくれたこと。とても嬉しく、やりがいを感じましたね。

生活するために必要な行為である「食」について楽しく学び、おいしい料理を提供することで自分たちや地域の皆さんの健康につながるよう、今後も活動を続けていきたいと思っています。



あなたも食推さんとして一緒に活動しませんか？

あなたも食推さんとして、一緒に健康づくり活動をしてみませんか。健康の源である「食」について学び、子どもたちや家族の健康を支えましょう。料理初心者も大歓迎です。

わくわく食セミナー ～食生活推進員育成セミナー～ 受講生大募集！ <託児無料>

日	時	内 容
6月12日(金)	午前9時～午後1時	講 義…生活習慣病予防のポイント～糖のとりかた編～ 調理実習…血糖値が気になる方の食事
7月10日(金)		講 義…食中毒を防ぐためにできること 調理実習…食中毒を防ごう！傷みにくいお弁当の作り方
8月 7日(金)		講 義…1日に必要な食事量、知っていますか？ 調理実習…お野菜たっぷり満足ごはん
9月(地区ごとに日時が異なります)		食推の活動に参加しよう
10月 9日(金)	午前9時～午後1時	講 義…生活習慣病予防のポイント～お塩のとりかた編～ 調理実習…おいしい減塩食
11月13日(金)		講 義…体を動かして健康になろう！(実技あり) 調理実習…筋力アップのバランスごはん
12月11日(金)		講 義…子どもの食育・作法 調理実習…子どもと一緒に作るごはん

所 総合健康センター「はーとふるプラザ袋井」 対 市内在住で食を通じた健康づくりに関心のある方
 ※無料託児付き 定 10人/回(先着順) 料 調理実習費…300円/回 申 住所・氏名・電話番号・託児を希望する場合は子どもの氏名と年齢を電話、ファクスで(申込期間…5月15日(金)～6月30日(火))

※5回以上の受講であなたも食推さんになれます。都合により5回以上の受講ができない方は、ご相談ください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、延期または中止になる場合があります。開催については、お問い合わせください。



食推さんのおすすぬレシピを作ってみよう！ ～どまんなか汁～

【材料(4人分)】

- ・大 根 …… 80g
- ・人 参 …… 40g
- ・玉ねぎ …… 40g
- ・ごぼう …… 40g
- ・小松菜 …… 80g
- ・水煮大豆 … 40g
- ・油揚げ …… 20g
- ・み そ …… 40g
- ・だし汁 … 800ml
- ・葉ねぎ …… 20g

【作り方】

- ①大根、人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。ごぼうはささがきにして、小松菜は食べやすい大きさに切る。水煮大豆は水を切り、油揚げは油抜きをしてせん切りにする。葉ねぎは小口切りにしておく。
- ②だし汁に小松菜と葉ねぎ以外の材料を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③火が通ったら小松菜とみそを入れて、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ④盛り付け後、葉ねぎを散らす。



1人分あたり … エネルギー80kcal、炭水化物8.5g、たんぱく質5.2g、脂質3.1g、食物繊維3.0g、食塩相当量1.5g