



8月 保健センター便り

保健センター ☎67♦1151

## ヘルスマイト（食生活改善推進員）の活動が20周年を迎えました！

ヘルスマイトは、食育活動を通じて市民のみなさんの健康づくりを応援するボランティアです。市民のみなさんの健康づくりの案内役として「食生活の大切さ」「調理の楽しさ」をお伝えするため、現在、76人のヘルスマイトが市内9地区に分かれて活動しています。活動20周年を迎え、ヘルスマイトは今後さらに地域や時代のニーズに応じた健康づくりを行っていきます。

### こんな活動をしています

#### 親子クッキング教室

公民館などで、親子を対象に、楽しく調理しながら、バランスのよい食事の大切さを学んでもらっています。

#### 保育園での食育劇

朝ごはんの大切さやバランスよく食べることの大切さを伝えるために、フェルトで作りました目玉焼きや豆腐などの食育媒体を使ったオリジナルの食育劇で食材を赤・黄・緑の三色に分け、分かりやすく説明しています。



#### 男性の料理教室

調理の基本（調味料の測り方や食材の切り方）やバランスのよい食事の大切さを調理実習を交えてお伝えしています。



#### 高齢者いきいきサロン

公民館で、高齢者の閉じこもり予防や食生活の改善を目的に、楽しくふれあいながら、調理実習やお楽しみ会を実施しています。

### ヘルスマイト育成教室

とき 10月6日～平成28年2月23日 毎週火曜日 うち9回  
午前9時30分～正午  
※調理実習のある日は午後1時まで（4回）

ところ 保健センター

内容 講話（食事を中心とした健康づくり全般の話）と調理実習

対象者 市内在住の方（教室終了後ボランティア活動のできる方）

参加費 無料

申込方法 9月15日（火）までに保健センターに電話、FAX、Eメールで氏名・生年月日・電話番号・メールアドレスを明記の上、保健センターへ。

私たちと一緒にボランティア活動をしてくれる“お仲間”募集します！



8月31日は…<sup>や</sup><sup>さ</sup><sup>い</sup>831の日 健康づくりのために効果的な食べ方をご紹介します！

### 野菜ファースト 一口目は、野菜から食べよう！

サラダや煮物などで、野菜（食物繊維が多く含まれるもの）を先に食べると、満腹感が得やすくなるとともに、糖の吸収をおだやかにするため、肥満の予防や生活習慣病の予防に効果があります。

野菜のおかず⇒肉・魚・卵のおかず⇒ご飯 の順番に食べると、血糖値の急な上昇を防ぐことができます。食事の一口目は、まず、野菜から食べましょう！

“蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト”が「野菜ファースト」を推進し、ヘルスマイトも応援しています。



まずは野菜から



市職員が考案したイラスト