



1月 保健センター便り

保健センター ☎67-1151

蒲郡市のヘルスマイト

（食生活改善推進員）さんをご紹介します！

蒲郡市には、現在、68人のヘルスマイトがいます。ヘルスマイトは、食事を通して健康づくりを市民の皆さん（子どもから高齢者の方まで）に広めるボランティア活動をしています。

保育園に向いて食育劇

食べ物を働きにより、赤、黄、緑の3色に分け、3色そろえて食べる事で、バランスよく食べる事の大切さを伝えていきます。
 ・赤は、肉、魚、卵、豆腐、牛乳などで、「体のもと」になる食材
 ・黄は、「ご飯、パン、めん類、いも類」などで、「力のもと」になる食材
 ・緑は、野菜や果物で、「元氣のもと」になる食材

毎食、3色の食材をそろえてバランスのよい食事を！



児童館で食育サークル

「簡単・おうちごはん」をコンセプトに、電子レンジなどで簡単においしく作れるメニューを、実践しながら紹介しています。紹介したメニューの一例

かぼちゃとベーコンのサラダ



〈かぼちゃとベーコンのサラダ〉

- 材料と分量（2〜3人分）
- ・かぼちゃ 200g
 - ・玉ねぎ 50g
 - ・ベーコン 2枚
 - ・フレンチドレッシング 大さじ 1.5
 - ・塩・こしょう・パセリ 各少々

調理方法

- ① かぼちゃは所々皮をむいて、5ミリ角の拍子切りにする。玉ねぎは薄切り、ベーコンは細切りにする。
- ② 容器に①と調味料をすべて入れて混ぜ合わせ、ラップをして加熱する。
- ③ 加熱後、細かくきざんだパセリを加える。

「高血圧予防教室」を開催



教室の参加者がふだん飲んでいる家庭のみそ汁を持ってきてもらい、塩分を測定し味が濃いかどうか伝えたり、減塩のコツを伝えながら調理実習しました。



〈減塩の「ツ」〉

- ・酢や柑橘類（レモン、ゆずなど）の酸味を上手に使う
- ・コシヨウ・カレー粉などのスパイスをきかせる
- ・一品にだけ塩味をきかし、ほかは素材の味を生かす
- ・ホタテ缶や干し海老などうま味のある素材を使うなど



今回はヘルスマイトの活動の一部をご紹介します。ほかにも、いろいろな場で活動しています。保健センターの事業の協力、公民館や小学校の父母の会から依頼の料理教室、地域で高齢者の方を対象にしたイキイキサロンなど。

このようなヘルスマイトの活動が認められ、平成23年度には「厚生労働大臣賞」を受賞されました。

ヘルスマイトは、これからも市民の皆さんの健康づくりを応援し活動します！