

# いきいき健康推進課 ほけんだより

お問い合わせ先 TEL0175-28-5800

## 食生活改善推進員会を紹介します

食生活改善推進員会では、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりを推進しています。高血圧予防のための減塩食や、メタボリックシンドロームを予防するための食事についてなど、いろいろな研修を行っています。自分や家族や地域の方が健康でいられるように、「食事についていろいろ知りたい」という方、一緒に活動してみませんか？



4月17日に総会が行われ、今年度の活動内容が決まりました。今年度は、地区での勉強会として、「減塩食の試食勉強会」も予定しています。少人数でも構いません。興味がある方は、食生活改善推進員までご連絡ください。

### 研修会の紹介「食べ物のカロリーの計算方法について」

みなさんは、自分が「1日にどのくらいのカロリーを摂取しているか」知っていますか？食生活改善推進員会の研修会では、食品成分を使って、ご飯やお肉、お魚のカロリー計算の方法を学びました。講師は、むつ保健所の盛栄養士さんです。同じ“さば”でも種類によってカロリーに違いがあることを知り、「やせるんだったらこっち食べる」などの声があり、楽しい研修会となりました。



講師の盛栄養士さん



みなさん真剣です



#### ◆減塩食メニュー◆

- ・豆腐ステーキ
- ・ほうれん草のなめたけ和え
- ・きゃべつのごま和え
- ・もやしとわかめのサラダ
- ・減塩みそ汁

## キッズルームに遊びに来てね

子どものあそび場として、保健福祉センターの健診ホールを毎月2回、開放しています。子育てメイトさんが、お菓子やお茶を準備してお待ちしています。気軽に遊ぶことのできる場やママたちの育児情報の交換の場としてご利用ください。

対象者：乳幼児と保護者  
時間：10:30~16:00  
場所：保健福祉センター

待ってま〜す!

