



私達の健康は 私達の手で



～南九州市食生活改善推進員～

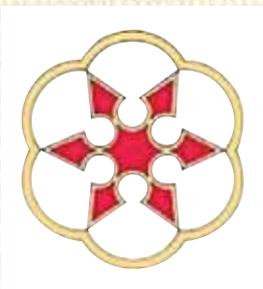


しよっかい 食生活改善推進員(食改さん)は、さまざまな活動を行っています!

食生活改善推進員は、保健センターや地域の公民館で、「生活習慣病予防」「低栄養予防」「郷土料理」などさまざまなテーマで健康料理教室を開催したり、小学校や子ども会で食育教室を行うなど、幅広い年代の方へ向けて、健康情報を発信しています。行政からの依頼を受けて、乳幼児健診での離乳食試

食作りや、高齢者の健康教室での試食づくりなどを行ったり、勉強の場として市の栄養士や保健師などを講師に招いて研修会を開催し、知識の向上にも努めています。また、毎月の広報紙で、「すこやかお薦めレシピ」を紹介しています。

このマーク、何に見えますか?



頭を真ん中に寄せ、手をつないでいる女性の姿が見えます。これは、栄養教室の学習をとおして知識や技術を身につけた女性が集い、足元は広がりをもって地域に向いていることを表しています。

見方を変えると、6つの花弁をもつ花に見えます。これは「6つの基礎食品」も意味しています。

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域の方々に対し、食生活をおとした健康づくり活動を行っていく食改の目的を象徴したのが、このシンボルマークです。

会長さんからひとこと



南九州市食生活改善推進員連絡協議会
原田洋子会長

市民の皆さんの健康づくりのお手伝いとして活動しています。

まず、自分の健康、家族の健康を守り、楽しく活動することをモットーに、皆さんが「少し知っちょいどんのおばさんたち」として接していけるように、会員全員で精進しています。

生活習慣の見直し、病気の予防という事を「食」を通じて伝達し、健康づくりのお手伝いとして今後も活動を続けていきたいと思っています。

食改の皆さんを紹介します！

川辺地区

「南九州市健康増進計画」の普及、推進

- 野菜を1日3回（350g以上）食べましょう
- 朝食はしっかり食べましょう
- 夕食後の間食は控えましょう
- 甘味飲料よりお茶を飲みましょう



知覧地区



「健康かごしま21」の普及、推進

- 「8020運動」の推進に努めましょう
- 食塩を今より2g減らしましょう

※「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動

穎娃地区





食改さんの活動

中央研修会

中央研修会とは、各地区で活動している食改さんが10人ずつ参加し、計30人で行う研修会で年3回行なっています。

また、なかなか顔を合わせる機会の少ない他地区の食改さんと交流を深める場にもなっています。

各地区での活動



TUNAGU(つなぐ) パートナーシップ事業

「世代を超えてつながって、地域の人々で健康になろう」をテーマに、幼児期からの正しい食生活、成人の生活習慣病予防、高齢者の低栄養などについての栄養教室を実施します。



♪参加者の声♪

- ・香味野菜を使う、だしの旨みを生かすなど、薄味で食べられる工夫を教えてもらったので、気をつけて食べようと思いました。



地区研修

各地区、スキルアップのため、自主的に研修会を実施しています。

すぐれもの紹介

塩分測定器“減塩生活”

みそ汁やスープなどの塩分濃度を測定する器具です。

食改では、「食塩を今より2g減らしましょう」を目標に掲げ、活動を行っています。

塩分を測定したい方は、お近くの食改さんまたは保健センターへお尋ねください。



生涯骨太クッキング

♪参加者の声♪

- ・サケ、乱切りの大根、牛乳のスープのレシピが意外性があり、おいしかった。
- ・全体的に薄味だった。
- ・乳製品をたくさん使った料理で、カルシウムの摂取ができ、家庭料理に取り入れていきたい。
- ・勉強になったので、またこういう教室がある時は、参加したい。

これまで広報紙で紹介している「食改さんのすこやかお薦めレシピ」から2品ご紹介！
作りやすく、減塩でもおいしいと好評だったレシピです。

平成26年1月号掲載

鶏むね肉のおかか揚げ風



材料 4人分	
●鶏むね肉	1枚
A	しょうがすりおろし1片分
	しょうゆ 大さじ1
	みりん 大さじ1
	片栗粉 大さじ2
●かつお節	適量
●揚げ油	大さじ2
●大根おろし	適量
●レモン	適量

パサつきやすいむね肉もしっとりとおいしくなります。

作り方

- 1 鶏むね肉は皮を除いて、ひと口大に切る。
- 2 鶏むね肉とAを合わせ、15分以上漬ける。
- 3 ②にかつお節をつける。
- 4 フライパンに油を入れ、弱火～中火程度で片面を焼き色がつくまで焼き、こんがり焼いたらひっくり返して、弱火にして蒸し焼きにする。
- 5 器に盛り、大根おろしと、くし形に切ったレモンを添える。

栄養価 1人分

●エネルギー	148kcal
●タンパク質	15.4g
●脂質	7.0g
●食塩相当量	0.8g

栄養士から♪ しょうが、かつお節の風味で薄味でもおいしくいただけますし、鶏むね肉は肉の中でも脂肪が少ないので、ヘルシーなメニューですね。

平成26年3月号掲載

春菊サラダ



材料 4人分	
●春菊	100g
●しらす干し	大さじ2
●ごま油	大さじ2
●焼きのり	大2/3枚
●白ごま	小さじ1・1/3
●ポン酢	小さじ1・1/3

焼きのりは、表面をあぶってから使うと、さらにおいしいですよ。
手軽にすぐ作れます。

作り方

- 1 春菊は食べやすい大きさに切り、ボウルに入れる。
- 2 フライパンにごま油を熱し、しらす干しを色よく炒める。
- 3 しらす干しとポン酢を、①の春菊の上にかき、全体にからめたら、焼きのりをちぎりながら加えて、全体を混ぜ合わせる。

栄養価 1人分

●エネルギー	79kcal
●タンパク質	3.1g
●脂質	6.7g
●カルシウム	62mg
●食塩相当量	0.5g

栄養士から♪ 鍋物などに使われる事の多い春菊ですが、春菊の苦味もあまり感じず、苦手な方でも、おいしく食べられます。

食改さんのピンクのエプロン



このピンクのエプロンは、食改さんのトレードマークで、活動の際に着ています。

胸に書かれた「ヘルスマイト」は食改さんの愛称です。

会員さんのコメント

平成25年に食改の養成講座を受講し、現在も活動中の並木裕子さん（川辺地区）に聞いてみました。

養成講座を受けたきっかけは？

地域のサロンで活動している食改さんたちをみて、やってみたいと思いました。

実際に活動してみてどうですか？

勉強になるし、実際に地域で活動するときの自信になりました。



平成27年度 食生活改善推進員役員・理事

(敬称略)

役職	氏名	地区名
会長	原田洋子	颯娃地区
副会長	内匠和代子	川辺地区
会計	菊永芳枝	知覧地区

役職	氏名	地区名
理事	吉永久子	颯娃地区
〃	福吉志伸	〃
〃	丸野のり子	川辺地区
〃	芝原郁子	〃
〃	大山睦美	知覧地区
〃	有馬美智代	〃

食生活改善推進員は各地域で活動をしています。栄養教室をしたいなど要望がありましたら、お知り合いの食改さんに声をかけてください。