

ご挨拶

こんにちは！ヘルスメイトです

会長 米山 かおる

「こんにちは！ヘルスメイトです」というあいさつで食育啓発をしています。日頃区民の皆さまには、私たちの活動にご理解とお力添えいただき感謝いたします。

今年度は、「健康横浜21」という横浜市民の最も大きな健康課題の一つである生活習慣病の予防を中心とした、総合的な健康づくりの指針が第3期になりました。それに伴い、「1日3食、バランスよく食べる」「適正体重を維持す

る」「自然災害等の『もしも』の健康リスクに備える」「日頃から災害に備える食料品等の備蓄に努める市民を増やす」に私たちの食育啓発行動目標を定め、活動を進めていくことになりました。

特に、『もしも』の健康リスクに備える」は、昨今、地震をはじめとする自然災害だけではなく、新型コロナウイルスや気候変動、社会の変化で、日常を安心して過ごすことが難しい状況の時があります。

私たちヘルスメイト自身も『もしも』の時でも、落ち着いて「1日3食、バランスよく食べて」「適正体重をいかに維持するか」を、区民の皆様

に啓発できるよう平時から学びの機会を設けております。

また、私たちの活動は、身近な方々へ健康づくりの知識と知恵を気軽にお伝えすることです。これから区民の皆さまの末永い健康づくりのお手伝いができるよう、努力してまいります。一緒に健康づくりをしていきま

しょう！

「楽しい時間が過ごせた」との声は多くの元気をいただき、充実感を得ました。

日頃の活動を通して「幅広い世代の方と話せ視野を広げることができ」「ヘルスメイトの活動を知っていただく機会を増やした

い」「定例会の研修会で得た新しい栄養知識や食品の効果活用方法を地域の方々に伝えていきたい」と思っています。少ない人数ですが、健康づくりのお手伝いを地域連携を図り協力を得ながら広げていきたいです。

「楽しい時間が過ごせた」との声は多くの元気をいただき、充実感を得ました。

日頃の活動を通して「幅広い世代の方と話せ視野を広げることができ」「ヘルスメイトの活動を知っていただく機会を増やした

い」「定例会の研修会で得た新しい栄養知識や食品の効果活用方法を地域の方々に伝えていきたい」と思っています。少ない人数ですが、健康づくりのお手伝いを地域連携を図り協力を得ながら広げていきたいです。

「楽しい時間が過ごせた」との声は多くの元気をいただき、充実感を得ました。

日頃の活動を通して「幅広い世代の方と話せ視野を広げることができ」「ヘルスメイトの活動を知っていただく機会を増やした

い」「定例会の研修会で得た新しい栄養知識や食品の効果活用方法を地域の方々に伝えていきたい」と思っています。少ない人数ですが、健康づくりのお手伝いを地域連携を図り協力を得ながら広げていきたいです。

「楽しい時間が過ごせた」との声は多くの元気をいただき、充実感を得ました。

日頃の活動を通して「幅広い世代の方と話せ視野を広げることができ」「ヘルスメイトの活動を知っていただく機会を増やした

い」「定例会の研修会で得た新しい栄養知識や食品の効果活用方法を地域の方々に伝えていきたい」と思っています。少ない人数ですが、健康づくりのお手伝いを地域連携を図り協力を得ながら広げていきたいです。

「楽しい時間が過ごせた」との声は多くの元気をいただき、充実感を得ました。

日頃の活動を通して「幅広い世代の方と話せ視野を広げることができ」「ヘルスメイトの活動を知っていただく機会を増やした

い」「定例会の研修会で得た新しい栄養知識や食品の効果活用方法を地域の方々に伝えていきたい」と思っています。少ない人数ですが、健康づくりのお手伝いを地域連携を図り協力を得ながら広げていきたいです。

「楽しい時間が過ごせた」との声は多くの元気をいただき、充実感を得ました。

日頃の活動を通して「幅広い世代の方と話せ視野を広げることができ」「ヘルスメイトの活動を知っていただく機会を増やした

い」「定例会の研修会で得た新しい栄養知識や食品の効果活用方法を地域の方々に伝えていきたい」と思っています。少ない人数ですが、健康づくりのお手伝いを地域連携を図り協力を得ながら広げていきたいです。

「楽しい時間が過ごせた」との声は多くの元気をいただき、充実感を得ました。

日頃の活動を通して「幅広い世代の方と話せ視野を広げることができ」「ヘルスメイトの活動を知っていただく機会を増やした

研修報告

「もしも」に備える食生活

ヘルスメイトは全国組織です。その中に今年60周年を迎える横浜市食生活等改善推進員協議会があり、各区に分かれて普及啓発活動をしています。8月横浜全市での合同研修「普段は災害時も役立つ防災クッキング&お湯ポチャレシ」(講師今泉マユ子氏)が開催され参加しました。

講話の中では在宅避難のために何が具体的な事例を通して学び、災害時を想定した環境でのポリ袋調理を実習しました。食の備えは非常時のための特別なものではありません。日常の中で備え活用していく循環備蓄の考え方を取り入れていくことが大切です。災害時の「もしも」に備えるために何ができるか、研修内容を健康づくりの活動に活かしていきたいと思

います。

講話の中では在宅避難のために何が具体的な事例を通して学び、災害時を想定した環境でのポリ袋調理を実習しました。食の備えは非常時のための特別なもの

ではありません。日常の中で備え活用していく循環備蓄の考え方を取り入れていくことが大切です。災害時の「もしも」に備えるために何ができるか、研修内容を健康

づくりの活動に活かしていきたいと思

います。

講話の中では在宅避難のために何が具体的な事例を通して学び、災害時を想定した環境でのポリ袋調理を実習しました。食の備えは非常時のための特別なもの

ではありません。日常の中で備え活用していく循環備蓄の考え方を取り入れていくことが大切です。災害時の「もしも」に備えるために何ができるか、研修内容を健康

づくりの活動に活かしていきたいと思

います。

講話の中では在宅避難のために何が具体的な事例を通して学び、災害時を想定した環境でのポリ袋調理を実習しました。食の備えは非常時のための特別なもの

ではありません。日常の中で備え活用していく循環備蓄の考え方を取り入れていくことが大切です。災害時の「もしも」に備えるために何ができるか、研修内容を健康

づくりの活動に活かしていきたいと思

います。

講話の中では在宅避難のために何が具体的な事例を通して学び、災害時を想定した環境でのポリ袋調理を実習しました。食の備えは非常時のための特別なもの

ではありません。日常の中で備え活用していく循環備蓄の考え方を取り入れていくことが大切です。災害時の「もしも」に備えるために何ができるか、研修内容を健康

づくりの活動に活かしていきたいと思

います。

講話の中では在宅避難のために何が具体的な事例を通して学び、災害時を想定した環境でのポリ袋調理を実習しました。食の備えは非常時のための特別なもの

ではありません。日常の中で備え活用していく循環備蓄の考え方を取り入れていくことが大切です。災害時の「もしも」に備えるために何ができるか、研修内容を健康

づくりの活動に活かしていきたいと思

います。

講話の中では在宅避難のために何が具体的な事例を通して学び、災害時を想定した環境でのポリ袋調理を実習しました。食の備えは非常時のための特別なもの

ではありません。日常の中で備え活用していく循環備蓄の考え方を取り入れていくことが大切です。災害時の「もしも」に備えるために何ができるか、研修内容を健康

戸塚区ヘルスメイト
地区グループと活動紹介

大正地区グループ

今年度は新メンバーが加わり11名でのスタートです。地域のイベント「とつか原宿ふれあい祭り」「深谷俣野ケアアラビラひろば」「大正福祉まつり」に積極的に参加して、楽しく健康づくり活動の仲間を増やす努力を続けています。ハートケア横浜小雀の協力を得た6月の「実りの世代」事業では、高齢者の方々に低栄養予防の講話とデンバートリストの実習、試食をしていただきました。「ポリユームたっぷりの朝食なので早速作りたい」

東戸塚地区グループ

東戸塚地区は現在22名で活動を行っています。会員一人ひとりが意欲的、積極的に活動に取り組んでいます。

今期初めての事業「暮らしの備え」では、自然災害時等の健康リスクに備えて「もしも」の時でもしっかり食べる事の大切さを伝えるをテーマに実施しました。災害時でも栄養バランスの良い食事を

する為、ヘルスメイトが提案しているローリングストック活用術の中から、「さば缶すいとん」を選び調理体験をしました。これは一品でも炭水化物、たんぱく質、ビ

タミン等栄養素が揃い、なおかつ温かい料理です。もう一品火を使わずに出来る料理として「さば缶

カレー」をヘルスメイトが調理して試食しました。講話は災害時の備えについてパネルを使用して行いました。区役所総務課防災担当の方からの、在宅での避難の方法や避難行動計画等の説明もありました。

私たちは、地域の皆さんの健康づくりのお手伝いをしていければと思

戸倉舞地区グループ

戸倉舞地区は現在21名で活動を行っています。今年度は「おやこの食育教室」「暮らしの備え」「育ち・学びの世代」「働き・子育て世代」「高齢者の栄養」の事業について取り組ましました。

高齢者の栄養では、低栄養を予防する事を重点として、ヘルスメイトが、食事バランスガイドの解説、カルシウム不足の予防や減塩のレシピ紹介、試食を通じて参加者の理解を深めるように努めました。

育ち・学びの世代では、戸塚高校の文化祭に参加し、1日3食

栄養バランスよく食べる事の必要

性



性



レンジで簡単
さば缶キャベツ



1人分 エネルギー 106kcal
たんぱく質 7.1g
塩分 0.4g

材料 (2人分)

キャベツ
(市販のカット野菜を使ってもよい)
……………3枚 (150g)
さば缶 (みそ味)・1/2缶 (70g)
いりごま……………大さじ 1/2
生姜……………少々
七味唐辛子……………少々

作り方

- ①キャベツはざく切りにして、耐熱容器に入れる。さば缶の汁と生姜のしぼり汁をまわしかける。ふんわりとラップをかけて電子レンジ 600W で3分加熱する。
- ②さば缶の身を加えて混ぜて器に盛り、ごま・お好みで七味唐辛子をかける。

生姜汁が味のアクセントです。
缶詰を丸ごと和えるだけで手間いらず！

ヘルスメイトより