

フレイルを予防して健康に！

フレイルとは加齢とともに気力や体力など活力が低下した状態を言います。早いうちに生活習慣を見直して改善・予防しましょう。フレイルの予防にはバランスの良い食習慣や毎日の運動習慣、人とのつながりが大切です。

<簡単フレイルチェック（栄養）>

- ・1日3食きちんと食べている はい いいえ
- ・1日に肉・魚・卵・大豆製品を、
3種類以上食べている はい いいえ
- ・6か月間で2～3kg以上の体重減少はない はい いいえ



すべてに“はい”と答えられるように食生活を見直して健康長寿を目指しましょう

<食生活のポイント>

- ・1日3食しっかり食べましょう
食事を抜くと必要な栄養がとれず体調を崩しやすくなります。
- ・主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう
主食はエネルギー、主菜はからだを作る材料、副菜はからだの調子を整えます。組み合わせる食べましょう。
- ・たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう
主菜は筋肉や血液などからだを作る材料。筋肉量を保つためにも主菜を意識しましょう。



参考：前橋市ホームページ



前橋市学校歯科医会長賞 （中学生の部）

平成29年度
噛むカムレシピックテスト
野菜を食べよう！ベジリンピック350



野菜のきんぴら

材料（4人分）

さつまいも	130g
にんじん	50g
いんげん	6本
エリンギ	50g
れんこん	100g
豚肉（薄切り）	100g
ごま油	小さじ2
水	100ml
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1
黒いりごま	適量



作り方

- ①野菜とエリンギを細切りにする。
- ②豚肉は一口大に切る
- ③フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒め、①を加えて炒める。
- ④水とめんつゆを入れて炒め、汁気がとぶまで時々混ぜる。
- ⑤仕上げに黒いりごまをふる。



ヘルスメイト活動紹介 ～ 永明地区 ～



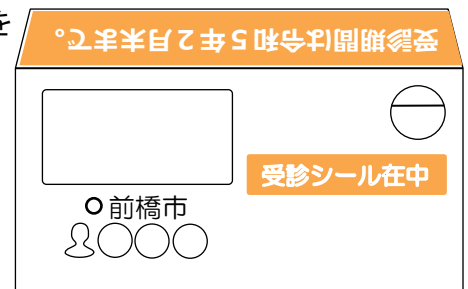
「調理台が5台に！」地区活動拠点の公民館が5月に新しくなりました。例年通りの活動は自粛傾向ではありましたが、新たな研修場の準備を他のサークルさんや公民館職員さんと進めています。古くなってしまった調理器具を選別して新調していただきました。大きな鍋を洗う大きなシンクもあり、流しにはふたも付きました。地域の方がここで料理を楽しみ、自ら健康的な生活を目指し笑顔で集えることを想像するだけでワクワクします。おやこの食育教室、郷土料理教室など工夫し料理実習等行う予定です。新しい公民館と共に「コロナ禍でもできる活動」をスタートしたいと思います。

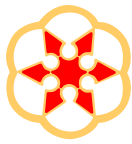
健診（検診）受診シール

対象者には6月中旬に発送予定です。受診終了まで大切に保管してください。詳しくは5月号の広報または市のホームページをご覧ください。



前橋市ホームページ





共食（きょうしょく・ともに食べよう）

人々が集まれない、つながれない、こんな日々だからこそ、家族や仲間とともに食べる機会を大切に、健康に暮らしましょう。誰かのために献立を考え、料理をすることが脳の活性化にもつながります。

まずは1日1回、休日だけなどから家族で食卓を囲んでみましょう！

食事のバランスがよくなる

おかずの種類が増え、
主食・副菜・主菜がそろいやすい

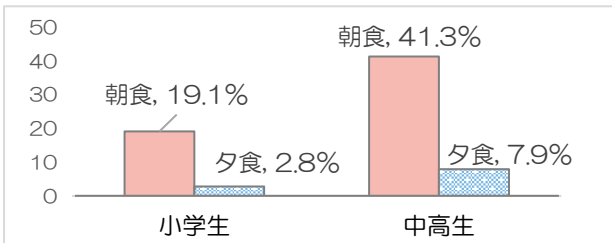
生活リズムが整う

食事の時間が規則的で
朝食欠食が少ない

こころも健康に

コミュニケーションをとることで
ストレスが減り、
疲労感が軽減される

食事をひとりでしている割合（小学生・中高生）



前橋市食育に関する市民意識調査（令和3年9月実施）



共食について詳しくはこちら
農林水産省ホームページ



会食時の会話はマスクをつけるなど感染対策をとりましょう

前橋市長賞 （中学生の部）

平成28年度
嗜むカムレシビコンテスト
野菜を食べよう！ベジリンピック 350



鳥ナンコツの柿ピー揚げ

材料（2人分）

鳥ナンコツ	80g
柿の種（ピーナッツ入り）	2袋（約60g）
マヨネーズ	大さじ2
にんにくおろし	小さじ3/4
油	適量
片栗粉	適量
レタス	1枚

作り方

- ①柿の種（ピーナッツ入り）を密封袋に入れて、棒などでたたいて細かくする。（粗いつぶも残る程度にする。）
- ②鳥ナンコツに片栗粉・にんにくを混ぜたマヨネーズをつけ、①を押しつけて衣にする。
- ③弱火～中火で3～4分、揚げる。

ヘルスメイト活動紹介 ～城南地区～

城南地区は会員19名で活動しております。コロナ禍でなかなか活動ができずにいましたが、先日福祉部会の事業にて、『緊急時における防災訓練を兼ねた非常食の作成』を食改の会員が中心となり、災害時に役立つ調理でポリ袋に食材を入れて湯煎で火を通すパッキングを行いました。城南公民館の外にある非常用のLPガス操作を確認しつつ調理を行い、公民館職員の方々にも喜んでもらえました。今年は『文化祭』『郷土料理を兼ねて、おばあちゃんの知恵に学ぶ3世代交流会』に参加予定です。今できることを考えて、新たな試み『フードバンクに寄付をする』活動も始まりました。これからも元気に楽しく活動できる城南地区でありたいと思います。

熱中症に気を付けよう

熱中症になるのは外出中だけではありません。
室内でも油断せずしっかり予防対策をしましょう。

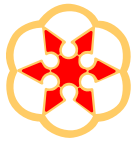
熱中症予防のポイント

- ・暑さを避けましょう
- ・こまめに水分補給しましょう
- ・日頃から体調管理をしましょう
- ・急に暑くなる日に注意しましょう
- ・お互いの体調に気を使いましょう



熱中症予防について詳しくはこちら
（前橋市ホームページ）





冬の体調を整えて、感染症に打ち勝とう！

冷えやすい冬場は、インフルエンザや風邪などさまざまな病気にかかりやすい季節です。健康的に過ごすためには食生活に気を配り、からだを温めたり、免疫力を高めたりする食べ物をしっかりとることが大切です。

からだの温めかた

- からだを動かす
- 入浴は湯船にしっかりつかる
- 3食しっかり食べる
- からだを温める食べ物を選ぶ

からだを温める食べ物

冬が旬のもの、根菜、発酵食品、香辛料など



免疫力を高める食べ物

ビタミンA
粘膜や皮ふを強化し、細菌への抵抗力アップ



ビタミンB群
疲労回復や血行促進



ビタミンC
免疫細胞の活性化
抗酸化作用



なべや具たくさん汁物にすると一度にたくさんの食品が摂取でき、からだもあたたまります。

これらの食品を取り入れるとともにバランスの良い食事、適度な運動、睡眠をしっかりとることが大切です。

高崎市健康食レシピ タンドリーフィッシュ



材料（4人分）

かじき	70g×4切れ
プレーンヨーグルト	80g
にんにくみじん切り	20g
しょうがみじん切り	15g
A カレー粉	小さじ2
こしょう	少々
チリパウダー	少々
トマトケチャップ	40g
しょうゆ	小さじ1
玉ねぎ	50g
サラダ菜	4枚
ミニトマト	8個

作り方

- ①Aを混ぜ合わせてつけだれを作り、水気をキッチンペーパーでとったかじきを30分程度つける。
- ②玉ねぎは薄切りにする。
- ③①のかじきを取り出し、フライパンに並べ、ふたをして弱火で焼く。水分が出てきたらふたを取り、水分が少し残る程度まで焼く。残ったつけだれに②の玉ねぎを混ぜておく。
- ④かじきが焼けたら皿に盛り、使用したフライパンに③のつけだれと玉ねぎを入れ、焦がさないように炒める。
- ⑤サラダ菜とミニトマトを洗いお皿に盛り付ける。
- ⑥焼き上がったかじきを盛り付け、上に④をかける。

前橋高崎連携事業

各市の食生活改善推進員が考えたレシピを交換し、連携を図っています。このレシピは高崎市の食生活改善推進員が健康教室で使用したレシピです。

ヘルスマイト活動紹介 ～宮城地区～

宮城地区では、10名の会員で活動しております。会員の士気高揚を目指し定例会後にプラスアルファの研修を計画してはみたものの「コロナ」のために2回ほど実現できただけで中止になってしまいました。おやこの食育教室は公民館館報にレシピ掲載し、はっぴい健康クッキングは配布でしました。行事が中止になってしまう中で活気的な活動ができました。宮城地区は七つの町からなり、その一つの三夜沢町で栽培している「あずき」を使ったデザートを作って欲しいとの依頼でした。あずきの煮方から始まり、あずきのクレープとムースの2点を作り、それを動画にして配信しました。コロナ禍の中で何ができるのか模索しつつ、県・市の計画は基より地域での活動にお手伝いができますように会員ひとりひとり健康に注意し、協力し合って新しい活動ができるように、細々ではありますができることから頑張っています。

ストレスと免疫

ストレスが加わり自律神経のバランスが乱れると免疫力が弱まります。ストレスを解消して免疫力アップを目指しましょう。

おすすめストレス解消法

適度な運動



湯船につかる



良質な睡眠





冬の体調を整えて、感染症に打ち勝とう！

冷えやすい冬場は、インフルエンザや風邪などさまざまな病気にかかりやすい季節です。健康的に過ごすためには食生活に気を配り、からだを温めたり、免疫力を高めたりする食べ物をしっかりとることが大切です。

からだの温めかた

- からだを動かす
- 入浴は湯船にしっかりつかる
- 3食しっかり食べる
- からだを温める食べ物を選ぶ

からだを温める食べ物

冬が旬のもの、根菜、発酵食品、香辛料など



免疫力を高める食べ物

ビタミンA
粘膜や皮ふを強化し、細菌への抵抗力アップ



ビタミンB群
疲労回復や血行促進



ビタミンC
免疫細胞の活性化
抗酸化作用



なべや具たくさん汁物にすると一度にたくさんの食品が摂取でき、からだもあたたまります。

これらの食品を取り入れるとともにバランスの良い食事、適度な運動、睡眠をしっかりとることが大切です。

高崎市健康食レシピ タンドリーフィッシュ

材料（4人分）

かじき	70g×4切れ
プレーンヨーグルト	80g
にんにくみじん切り	20g
しょうがみじん切り	15g
A カレー粉	小さじ2
こしょう	少々
チリパウダー	少々
トマトケチャップ	40g
しょうゆ	小さじ1
玉ねぎ	50g
サラダ菜	4枚
ミニトマト	8個

作り方

- ①Aを混ぜ合わせてつけだれを作り、水気をキッチンペーパーでとったかじきを30分程度つける。
- ②玉ねぎは薄切りにする。
- ③①のかじきを取り出し、フライパンに並べ、ふたをして弱火で焼く。水分が出てきたらふたを取り、水分が少し残る程度まで焼く。残ったつけだれに②の玉ねぎを混ぜておく。
- ④かじきが焼けたら皿に盛り、使用したフライパンに③のつけだれと玉ねぎを入れ、焦がさないように炒める。
- ⑤サラダ菜とミニトマトを洗いお皿に盛り付ける。
- ⑥焼き上がったかじきを盛り付け、上に④をかける。



前橋高崎連携事業

各市の食生活改善推進員が考えたレシピを交換し、連携を図っています。このレシピは高崎市の食生活改善推進員が健康教室で使用したレシピです。

ヘルスメイト活動紹介 ～宮城地区～

宮城地区では、10名の会員で活動しております。会員の士気高揚を目指し定例会後にプラスアルファの研修を計画してはみたものの「コロナ」のために2回ほど実現できただけで中止になってしまいました。おやこの食育教室は公民館館報にレシピ掲載し、はっぴい健康クッキングは配布でしました。行事が中止になってしまう中で活気的な活動ができました。宮城地区は七つの町からなり、その一つの三夜沢町で栽培している「あずき」を使ったデザートを作って欲しいとの依頼でした。あずきの煮方から始まり、あずきのクレープとムースの2点を作り、それを動画にして配信しました。コロナ禍の中で何ができるのか模索しつつ、県・市の計画は基より地域での活動にお手伝いができますように会員ひとりひとり健康に注意し、協力し合って新しい活動ができるように、細々ではありますができることから頑張っています。

ストレスと免疫

ストレスが加わり自律神経のバランスが乱れると免疫力が弱まります。ストレスを解消して免疫力アップを目指しましょう。

おすすめストレス解消法

適度な運動



湯船につかる



良質な睡眠





12 つくる責任
つかう責任



干し野菜を作ってみよう

食品ロスを減らすため、空気が乾燥しているこの時期「干し野菜」を作ってみませんか？
食品ロスを減らすことはSDGsの17の目標の中の12番目「つくる責任つかう責任」に該当します。

干し野菜のつくり方



干し時間や保存期間は食材や乾燥状態で変わります。

セミドライ

- 数時間乾燥させる
- ・すぐに調理に使えて味がしみ込みやすい
- ・保存期間は生の状態と同じ

ドライ

- 数日乾燥させる
- ・しっかり水分を抜くので保存性が高くなる
- ・水に戻してから使う

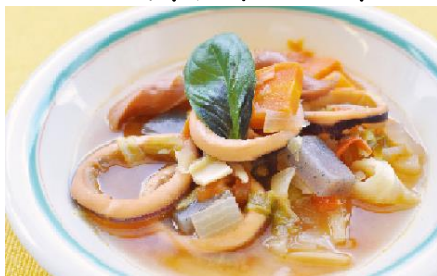
干し野菜のメリット

- 1 保存がきく**
干すことで水分が抜け、腐りにくくなります。
- 2 かさが減る**
かさが減ることで野菜をたくさん食べることができます。
- 3 味が濃密に**
味が凝縮され野菜からだしが出るので使用する調味料を減らすことができます。
- 4 栄養アップ**
しいたけは干すことでビタミンDが増えます。
- 5 料理の手間が減る**
干すときに下ごしらえをするので料理するときはそのまま使えて時短にもなります。

前橋市歯科医師会長賞 中学生の部

平成27年度
噛むカムレシビコンテスト
野菜を食べよう！ベジリンピック350

カムカム具たくさん ミネストローネ



材料(4人分)

トマト	1個
キャベツ	1/6個
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
にんにく	1片
ウイナー	3本
こんにゃく	50g
いか	1/2杯
コンソメ	1個
塩・こしょう	少量
オリーブ油	大さじ1
水	600ml
バジル	少々

作り方

- ① トマト、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、こんにゃくを角切りに、にんにくはスライス、ウイナーは一口大に切る。いかは輪切り。
- ② オリーブ油を鍋に温め、①を入れる。
- ③ しっとりするまで炒め、水をいれて煮込む。
- ④ コンソメを入れ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 盛り付け、バジルを添える。

ヘルスメイト活動紹介 ～ 粕川地区～



粕川地区は会員7名で活動しております。コロナ禍でなかなか活動ができずにいましたので、会員研修をしてみました。「健康食の調理実習」「はっぴい健康クッキング」「おやこの食育教室」を全部作って試食してみました。作り方や味等いろいろ参考になり講話に役立てました。

今年は「粕川元気まつり」に食改推の活動を展示して地域の健康づくりに取り組みました。

私たち食生活改善推進員も楽しんで活動していけたらいいなと願っています。

知っていますか？

まえばし健康づくり協力店

健康メニューや健康サービスに主体的に取り組み、適切な食生活を実践できるように健康づくりの応援をしているお店です。

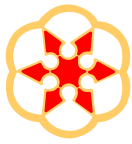
バランスの良いメニューや、食塩ひかえめメニューなどを提供している店舗や、ごはんや野菜の量の調整や健康に関する情報提供などをする店舗が登録しています。



ぜひ普段の生活にお役立てください。
また、登録店舗も随時募集しています。

まえばし健康づくり協力店





減塩に挑戦しよう

群馬県民の食塩摂取量の平均は10gでどの年代もとりすぎの傾向があります。
まずはマイナス1gを目指しましょう。
前橋市食生活改善推進員が実際に行っている減塩方法をご紹介します。

みそ汁の減塩ポイント



- ☆みそ汁は野菜たっぷり具たくさんで
- ・野菜に含まれるカリウムがからだからナトリウムを排出する手助けをする
- ・具を増やすことで汁の量が減る

☆汁物を飲む回数を減らす

- ☆みそ汁のみそを半分にして牛乳や豆乳に置き換え
- ・牛乳や豆乳のコクで薄く感じない

調味のポイント



- ☆調味料はかけるより和える
- ☆ドレッシングのかわりにレモンなどを使う
- ・季節によってかぼすやすだち、ゆずなどを利用して旬を楽しむ

その他のポイント

- ☆栄養成分表示を見て参考にする
- ☆自分がどのくらい食塩を取っているかメモしてみる

1日の食塩摂取目標量

男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満

日本人の食事摂取基準（2020年度版）

普段濃い味にしていると薄味にするのはなかなか大変です。日々の努力が大切ですので一緒にがんばりましょう。



平成29年度
前橋市食生活改善推進員協議会長賞
(中学生の部)

かきあげ風お好み焼き



材料（2人分）

あたりめ	20g
桜えび	3g
玉ねぎ	100g
にんじん	20g
大根葉	5g
マヨネーズ	小さじ1
小麦粉	100g
塩	小さじ1/6
水	100ml
油	大さじ1
レタス	1枚
きゅうり	250g
大根	20g

作り方

- ①マヨネーズ・小麦粉・塩をボウルに入れ、水を加えながらどろっとするまで混ぜて衣を作る。
(水の量は様子を見ながら加減する。)
- ②あたりめを2cm長さに切る。玉ねぎは5mm幅の薄切り、にんじんは5mm幅のせん切り、大根葉は5mmくらいに切る。
- ③②を①の衣に入れ、ざっくり混ぜる。
- ④フライパンに油を入れて両面をカリッとすることで焼く。
- ⑤レタスとせん切りのきゅうり・大根をそえる。

ヘルスマイト活動紹介 ～富士見地区～



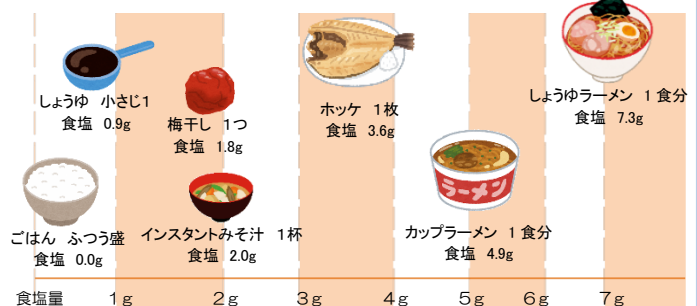
富士見地区は公民館を拠点に28名で活動を行っています。公民館では多くの方々が色々な活動で親睦を深めています。私たちは地域の皆さんに食を通じて健康のお手伝いをさせていただいています。

はっぴい健康クッキング、おやこの食育教室、男性の料理教室や中学校のおきりこみ授業、公民館郷土料理教室などを通して学んだ知識や技術をお伝えしています。コロナ禍3年目において今年も実習活動を家庭訪問による資料配布に変更して、食と健康に関する話を地区の皆さんにお伝えしています。

また、地域事業参加の時は「2色白玉だんご」を沢山作り配布します。白玉粉を豆腐と少量の砂糖でこね、小さく丸めます。ゆで上げて、半量にはきな粉、もう半量にはきな粉と抹茶粉を混ぜたものをまぶして出来上がりです。

食べ物の食塩量を知ろう

普段食べているものにどのくらい食塩が含まれているか知っていますか？
栄養成分表示を確認してみましょう。



参考: FOOD&COOKING DATA 塩分早わかり 第5版