

ヘルスメイト通信

令和5年
春号
No.71

「朝ごはんでパワーアップ」

朝ごはんはパワーの源です。朝ごはんのメリットは体温が上がり、胃腸が動き出し、脳やからだが目覚めることで心が安定し、集中力記憶力がアップします。朝ごはんを食べて元気なスタートを切りましょう。

くさあ！朝ごはんにチャレンジ!!>

主食・副菜・主菜と
バランスを意識

バランスの良い朝ご飯を
目指して少しずつそろえ
られるようにしましょう

汁物やサラダなどを
プラス1品



まずは1品



おにぎり、パン、
果物、ヨーグルトなど

<簡単朝ごはん 釜揚げしらす丼>

- ごはん 1杯
- しらす 30g
- 卵 1個
- しそ 2枚
- 五目ひじき煮(市販品) 1人分
- 大根おろし、ラー油 適量

- ①ごはんをどんぶりに盛り、レンジで温め、卵を入れて混ぜる。
- ②しそをちぎってのせ、ひじき煮、しらす、大根おろしを盛り、ラー油をかけてできあがり。



食生活改善推進員からのお知らせ



○食生活改善推進員とは

市から委嘱され、食を通じた健康づくりを目的として活動しているボランティア団体です。前橋市では現在289人が活動しています。私たちと一緒に食を通じて、人と人とのつながりの輪を広げてみませんか？



～主な活動～

- ・対話による食育普及活動
- ・市事業、公民館事業への協力
- ・県や市の研修会参加
- ・料理教室の開催

○食生活改善推進員になるためには

食生活改善推進員になるためには、健康大学（食生活改善推進員養成講座）を受講します。講座を通して栄養・運動・休養などについて学び、翌年度から活動できます。

詳しくは広報まえばし6月号か前橋市ホームページをご確認ください。



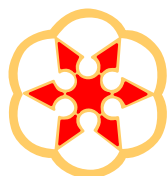
前橋市ホームページ

ヘルスメイト活動紹介 ～ 岩神地区 ～

今まで4名だった会員が昨年度から2名の入会があり6名で活動しています。コロナ禍で活動に制限がありましたが、できることからということで食育かるたを使ったり、旬の野菜クイズを行ったりと工夫して「おやこ食育教室」を実施しました。また、昨年度末に「そば打ち」の研修会も実施しました。これからも楽しく事業に取り組み、地域の人たちを巻き込んで活動して行きたいと思います。

【発行】前橋市食生活改善推進員協議会(担当:池田・飯塚)

【問い合わせ】前橋市 健康増進課 電話220-5783



ヘルスメイト通信

令和5年
夏号
No.72

バランスのとれた食事で夏バテ回避！



☆夏バテの要因



- ・冷たいもののとりすぎ
- ・冷房のきかせすぎ
- ・寝不足
- ・室内外の気温差による自律神経の乱れなど

☆夏バテの対策

バランスのとれた食事をそろえて3食きちんと食べて
水分補給もしっかりして規則正しい生活を心がけましょう

水分補給は
水か麦茶がベスト!!



バランスのとれた食事とは1日3食、主食・副菜・主菜を食べることです。

- 主食・・・ごはん、パン、めん類 など
副菜・・・野菜、きのこ類、海藻類、いも類 など
主菜・・・肉、魚、豆・豆製品 など



野菜でもう一品 お手軽♪レシピ



むらさき玉ねぎの サラサラサラダ

材料（4人分）

- むらさき玉ねぎ 150g
きゅうり 150g
おくら 50g
にんじん 25g
コーン（缶） 25g
塩 2g
こしょう 少々
合わせ酢（市販） 15g

作り方

- ①むらさきたまねぎをスライスして水にさらす。
- ②きゅうりはせんざり、にんじんはさいの目切りにする。
- ③にんじん、おくらをゆでる。
- ④おくらは輪切りにする。
- ⑤たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーンをまぜ、塩、こしょう、酢をまぜて少々おく。
- ⑥器に盛りつけ、おくらを上のにせる。

群馬県/群馬県食生活改善推進員連絡協議会

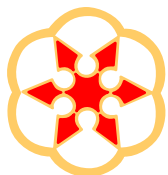
ヘルスメイト活動紹介～ 若宮地区 ～

若宮地区は会員9名で活動しております。前年度はコロナ禍で、はっぴい健康クッキング、おやこの食育教室は家庭訪問による資料配布にいたしました。

また、若宮地区社会福祉協議会の助成により若宮小学校全児童に食育教室の冊子、はちみつレモンプリンレシピと材料のセットを配布しました。三食きちんと摂取することにより健康が維持できることをお伝えいたしました。今年度はコロナも5類に移行しましたので活動ができるよう会員も健康に留意して頑張っています。

【発行】前橋市食生活改善推進員協議会(担当:萩原・白川)

【問い合わせ】前橋市 健康増進課 電話220-5783



ヘルスメイト通信

令和5年
秋号
No.73

「食品表示見たことがありますか？」

食品表示には大切なことがたくさん書かれています。食品についている表示から、その食品についてのいろいろなことが分かります。

材料や保存方法など、食品表示から読み取れる情報を見てみましょう。

加工食品表示の例「いちごジャム」



名称

どんな食品かわかりやすく名前が書いてあります。

原材料名

使用量が多いものから順に書いてあります。
/のあとは食品添加物

内容量

入っている重さや個数が書いてあります。

名 称	いちごジャム
原 材 料 名	いちご、砂糖/ゲル化剤(ペクチン)、酸化防止剤(ビタミンC)
内 容 量	400g
賞 味 期 限	2023.12.20
保 存 方 法	開栓後は冷蔵庫で保管してください
製 造 者	〇〇株式会社 群馬県前橋市△△町〇〇ー〇

期限表示

消費期限と賞味期限のどちらかが書いてあります。

保存方法

保存するときに注意することが書いてあります。

製造者

商品売っている会社の名前や住所が書いてあります。

材料（4人分）

作り方

野菜でもう一品 お手軽♪レシピ



しゃぶしゃぶ サラダ

豚肉（しゃぶしゃぶ用）	100g
レタス	200g
パプリカ（赤）	1個
きゅうり	1本
トマト	1個
ゆで卵	2個
粉チーズ	少々
～ドレッシング～	
マスタード	小さじ1/2
おろしにんにく	大さじ1/4
レモン汁	大さじ1
塩こしょう	少々
オリーブ油	大さじ3 （最後に少しずつ加える）

- ①豚肉は1%の塩湯をわかし、沸とうしたら火を止め、ゆっくり火を通す。
（水にはさらさない）
- ②レタスは手でちぎる。
- ③パプリカ、きゅうりは細切り、トマトもくし形に切る。
- ④ゆで卵もくし形に切る。
- ⑤野菜をまぜて皿に盛り、上に肉をのせ、トマト、卵をかざる。
- ⑥ドレッシングをかけ、粉チーズをふる。

One Point!

肉はぐらぐら煮ないで火を止めてからゆっくり火を通すこと。

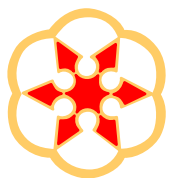
出典：野菜でもう一品 お手軽♪レシピ集 群馬県/群馬県食生活改善推進員連絡協議会

ヘルスメイト活動紹介～ 城東地区 ～

6人で活動しています。コロナ禍で活動自粛等ありましたが、「朝ごはんでパワーアップ」をテーマに教室を実施し、朝食欠食が見られる子どもを含めた若い世代などを対象に、地域の食生活の改善ができればと思っています。地区には、城東小学校・群馬大学附属小学校・みずき中学校があり元気な子が多く通っています。また、広瀬川が流れ、文学館や朔太郎記念館など散策できる遊歩道もあります。梅雨時のあじさい、秋の紅葉、親睦とダイエットも兼ねてウォーキングもいいですね！！

【発行】前橋市食生活改善推進員協議会(担当:加邊・神保)

【問い合わせ】前橋市 健康増進課 電話220-5783



ヘルスメイト通信

令和5年
冬号
No.74

感染症に注意

新型コロナウイルス、インフルエンザの流行やプール熱（咽頭結膜炎）など
さまざまな感染症が重なり、医療機関のひっ迫を招いています。
元気に過ごすために感染症対策を見直し、しっかり予防しましょう。



感染経路

主な感染経路には、咳やくしゃみなどの飛沫によって感染する「飛沫感染」と、手指の接触などによって感染する「接触感染」等があります。

感染症予防



- ・手洗い
- ・うがい
- ・人混みなどでのマスク着用
- ・バランスの良い食事



野菜でもう一品 お手軽レシピ集 「かぼちゃと鶏手羽先の煮物」

材料

かぼちゃ	500g
鶏手羽先	8本
いんげん	30g
生姜	1片
だし汁(かつお節)	3カップ
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1 と 小さじ1
しょうゆ	大さじ1
サラダ油	小さじ1



つくり方

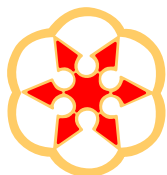
- ①かぼちゃはわたと種を取り、ラップでふんわり包んで電子レンジで約2分加熱して4cm角に切る。いんげんは3cmの斜め切りにして、電子レンジで2分加熱する。生姜は皮をむいて薄切りにする。
- ②鍋にサラダ油を中火で熱し、鶏手羽先を入れて途中返しながらかき回す。
- ③②の鍋に、だし汁と調味料と生姜を加え煮立ったらアクを取って、中火で5分くらい煮る。次にかぼちゃを加え、アルミホイルなどで落とし蓋をして、かぼちゃが柔らかくなるまで弱火で6分煮る。
- ④できあがったら器に盛り、いんげんを散らす。

群馬県/群馬県食生活改善推進員連絡協議会

ヘルスメイト活動紹介 ～ 中部地区 ～

中部地区は会員5人で、前橋プラザ元気21を拠点に活動しています。おやこの食育教室やふれあいサロンなどに取り組んでいます。会員人数やコロナの関係で調理実習は開催できていませんが、昨年と今年は前橋駅前広場で開催されたイベントに参加しました。今年は「食育釣りゲーム」や「野菜摂取のタペストリー」を使い活動しました。幅広い年代の方々との交流を通じて、活動内容を広めることもでき、やりがいを感じています。これから先、みなさんと笑顔で会話をしながら楽しい調理実習を開催できるようになることを祈り、和気あいあいと活動していきたいと思ひます。

【発行】前橋市食生活改善推進員協議会(担当: 櫻井・萩原)
【問い合わせ】前橋市 健康増進課 電話220-5783



ヘルスメイト通信

令和6年
新春号
No.75

「低栄養」って知っていますか?!

低栄養とは、からだに必要な栄養素やエネルギーを十分に摂取できていない状況のことです。高齢者によくみられますが、極端に偏った食生活や無理なダイエットなどが原因で若い人でも低栄養になることがあります。低栄養が続くと身体の変化だけでなく精神状態にも影響を与えます。

低栄養状態が続くと

- ・筋肉量の減少
- ・皮膚の乾燥
- ・疲れやすくなる
- ・免疫力の低下
- ・臓器の機能低下
- ・無気力感



など

低栄養を防ぐポイント

規則正しい生活

1日3食決まった時間に食べましょう。
できたら主食・主菜・副菜をそろえてみましょう。



適度な運動習慣

運動することでお腹が空き、食欲がわいてきます。
まずはストレッチや散歩など軽い運動から始めましょう。



食事を楽しむ

家族や知り合いと会話を楽しみながら食事をすると
食がすすみます。



野菜でもう一品 お手軽♪レシピ集

「野菜たっぷり豆乳スープ」



One Point!
豆乳なので
手早く仕上げる。

材料

豆乳（無調整）	720mL
コンソメ	大さじ1
黒こしょう	少々
だんごだね	
トマトジュース	120cc
小麦粉	150g
さつまいも	100g
にんじん	50g
玉ねぎ	100g
オクラ	4本
チンゲンサイ	1株
レタス	120g

作り方

- ①鍋に豆乳を入れる。
- ②さつまいも、にんじん、玉ねぎを薄切りにして、鍋に入れたら火にかける。
- ③小麦粉をトマトジュースで練る。
- ④②の中へ③をスプーンですくって入れる。
- ⑤②～③分煮たら、オクラ、チンゲンサイ、レタスを入れて、コンソメ、こしょうで味を整える。

群馬県/群馬県食生活改善推進員連絡協議会

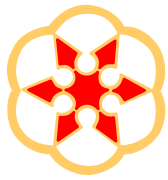
ヘルスメイト活動紹介～ 中川地区～

中川地区は保健センターの膝元にあります。会員は多い時は14人で、各教室の参加者も多く、楽しくにぎやかに活動していました。今は高齢化と共に会員は4人になりました。現在の活動は資料の配布が中心となっておりますが、4人で力を合わせてできることをしていこうと話合っています。

若い人たちに会う機会もありますので、「朝食が一番大切」ということを伝えたり、減塩の話をしたり、毎日3食バランスよく食べるようになどの話をしています。私たち会員も毎日食事には気を使いながら運動、休養にも気を付けて、健康寿命を少しでも延ばせるように生活しています。

【発行】前橋市食生活改善推進員協議会（担当：小柴・下田）

【問い合わせ】前橋市 健康増進課 電話220-5783



ヘルスメイト通信

令和6年
春号
No.76

「ウォーキングのすすめ」

ウォーキングは運動不足の解消やストレス発散だけではなく、生活習慣病予防やフレイル予防などにも効果的です。個人の目的にあわせて時間や距離を調整して楽しみましょう。

ウォーキングのポイント

- 
- ①あごをひき、目線はやや遠く
 - ②肩の力をぬいて、腕を軽く振る
 - ③かかとから着地つま先からけり出す
 - ④胸をはり、背筋を伸ばして
 - ⑤広めの歩幅でリズムカルに

65 歳以上の目標歩数

男性 6,000 歩

女性 6,500 歩

「元気県ぐんま21」より



食生活改善推進員と保健推進員が作成したウォーキングコースが掲載されていますので、ぜひ歩いてみてください！

鮭のマリネ



材料（4人分）

生鮭	4 切れ (70g×4)
こしょう	少々
小麦粉	大さじ 2
油	大さじ 1
パプリカ (赤)	40g
パプリカ (黄)	40g
セロリ	40g
玉ねぎ	200g
酢	大さじ 4
A 砂糖	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/2
サラダ菜	4 枚

つくり方

- ①生鮭にこしょうをふっておく。
- ②パプリカ (赤・黄)、セロリはせん切りにする。玉ねぎはうす切りにする。
- ③バットに A を合わせ、そこに②を混ぜて入れる。
- ④フライパンを熱し、油を入れ、鮭に小麦粉を付けて焼く。熱いうちに③に漬け込む。ラップを落とし蓋のようにかけて味をなじませる。少なくとも 30～60 分は漬け込む。
- ⑤皿にサラダ菜を敷き、④の鮭のマリネを盛り付ける。

高崎市食生活改善推進協議会 提供レシピ

ヘルスメイト活動紹介～文京地区～

文京地区食生活改善推進員は13人で活動しています。大型商業施設、県生涯学習センターがあり、幼稚園から高校までそろった文教地区でもある地区です。

食改は天川地区地域づくり協議会の一員でもあり、おやこ食育教室や郷土料理教室を協力して実施しています。おやこ食育教室では土曜開催にしたところ一家そろっての参加がありました。郷土料理教室では5歳から90代までの幅広い世代の参加があり、懐かしいエピソードを伺うこともできました。天川小土曜広場やいきいきサロンなどとの共催を通して、これからもいろいろな機会を使って活動していきたいと思っています。

【発行】前橋市食生活改善推進員協議会(担当:田村・青木) 【問い合わせ】前橋市 健康増進課 電話220-5783