

健康の発信と健幸の輪が 広がるように

「健康推進員」さんは、地域の健康づくりのリーダーで、地域住民や町内会と行政のパイプ役として、現在104地区120の方が市内各所で活躍しています。保健センターの研修会で学んだ健康に関する情報を、地域に持ち帰って広め、皆さんの健やかで幸せな「健幸生活」のヒントにしてもらっています。



旭ニコニコ町内会の
ラジオ体操にお邪魔
しました



旭ニコニコ町内会では、推進員研修で行われた「誰でも気軽にできるラジオ体操」の内容を毎朝のラジオ体操に役立てているそうです。

～健康推進員の活動～

- 健康に関する情報の周知活動
- 各種健(検)診のPRや健診申込書の回収
- 健(検)診会場での案内ボランティア
- 市の健康づくり事業への協力
- 地域の集会所での健康づくり教室などの開催。ダンベル教室・脳いきいき教室・健康相談会…など

☎保健センター ☎364-4786

食からはじまる健康づくり

第3期塩竈市食育推進計画「おいしおがま推進プラン」

食育
だより

野菜不足を補うヒント +100%!

8月31日は野菜の日です。皆さんは1日にどのくらい野菜を食べていますか。昨年度実施した食育アンケートによると、「食生活の中で課題だと感じていること」の中で最も多かったのが「野菜不足」という回答でした。

1日の野菜の摂取目標量は350グラムですが、宮城県では約100グラム不足していると言われています。普段の食事にあと100グラム野菜をプラスするヒントをお伝えします!!



野菜あと100%って
どのくらい?



野菜100%
の目安



野菜は種類によって、含まれる栄養素や水分量、食物繊維の量など、特徴が異なるので、量だけでなく、種類も多く摂るのがオススメです。

ポリ袋で作るコールスローサラダ

1人分
約100%の
野菜

〈材料：4人分〉

- 大根……………200%
- きゅうり……………200%
- とうもろこし粒(缶詰)……………60%
- かにかまぼこ……………40%
- すし酢……………25%
- マヨネーズ……………25%

〈作り方〉

- ①大根ときゅうりは千切りにする。
- ②切った野菜ととうもろこし、ほぐしたかにかまぼこをポリ袋に入れる。
- ③袋の口を握ってよく振り、混ぜ合わせる。
- ④マヨネーズをすし酢でよく溶いたら②に加え、もう一度、袋の口を握ってよく振って混ぜ合わせる。
- ⑤冷蔵庫で30分～1時間ほど冷やし、野菜がしんなりしたら水分を搾って完成!!



☎保健センター ☎364-4786