



# 塩竈市食生活改善推進員会 発足30周年!!

昭和60年に11人でスタートし、今年で発足30年目を迎えました。私たちは市が開催する「健康を考える栄養教室」の講座を修了した方の中から、現在52人の会員で活動しています。

毎月定例会を開き、お互いに学びあい教えあいながら栄養や健康の勉強を重ね、地域に根差した活動を続けています。



## 【食生活改善推進員とは?】

「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に!!

全国的に活動している「食」を通じた健康づくりのボランティアです。

県内全市町村で協議会組織を持って活動しています。



## 「防災・減災フェスタin塩竈」

ポリ袋を使った調理方法の紹介では「災害時だけでなく、いろいろな場面での応用ができる」と好評でした。

トレードマークの真っ白なエプロンに三角布、胸にはバッジと名札を付けていろいろな場所で活動しています。最近はピンクのエプロンを着用して活動する時もあります。



## 「親子で楽しいクッキング」参加者募集!

食生活改善推進員の皆さんが野菜をおいしく、いっぱい食べられるレシピを紹介!

と き: 12月13日(土) 10:00~13:00

と ころ: 公民館 調理室 (東玉川町)

対 象: 小学生とその保護者(祖父母もOKです) 先着15組

参 加 費: 1人300円

持 ち 物: エプロン、三角布、ふきん1枚

募集期間: 12月1日~(定員になり次第締め切ります)

申し込み: 保健センター ☎364-4786 またはお近くの食生活改善推進員へ



## 「骨密度検診会場」での試食提供

カルシウムがいっぱいとれる手作りスイーツ。毎回好評です。

(小松菜のヨーグルトムース)



## 冬を健康に過ごすための食事

### 免疫力をアップさせる食生活のポイント

1. 1日3食をできるだけ決まった時間に摂るようにしましょう。

★朝ごはんを食べることで体温が上昇し、免疫力にスイッチが入ります!

2. 良質なたんぱく質を摂りましょう。

★たんぱく質が欠乏すると体内たんぱく質を分解して不足分を補おうとします。そのため、免疫力は低下します。

肉、魚、卵、牛乳、乳製品、大豆製品を過不足なく摂ることが大切です。



※脂肪分の多い食材は太りやすいので要注意

## 健康しおがま21プランシリーズ

寒い季節になりました。風邪をひかずに元気に冬を過ごすため、免疫力をアップさせましょう! 免疫力とは、体内に入ってきた細菌やウイルスなどの外敵から身体を守る力、防衛システムのことを言います。



3. 野菜は毎食摂ってビタミンを補給しましょう。

★旬の野菜は栄養もあり、冬においしくなる根菜類は体を温めてくれる食材です。

4. 発酵食品(納豆、みそ、ヨーグルト、チーズなど)を摂りましょう。

★腸内細菌を整える働きがあり、栄養の吸収もされやすくなります。

免疫力をアップするためには、いろいろな食材をバランスよく食べることが基本です。



☎ 保健センター ☎364-4786