

令和2年度ヘルスメイト研修会 「女性のための防災セミナー～大切な人を守るために～」

令和2年9月2日(水)・10日(木)に、感染症予防対策をとり、市保健センターにおいて今年度初のヘルスメイト研修会を行いました。気象予報士・日本防災士会山口県支部女性部長の坂本京子先生にご講演いただき、大切な人を守るために今できる事を考え、防災意識を高めました。

私達が今すべき事は？

◎防災対策をしよう！

防災対策は災害が発生した瞬間に死なないための事前準備をすることです。「あなたに必要なものは、あなたにしかわかりません。」と聴き、自分自身(家族)で対策や備えをすることが大事だと思いました。

◎常備品をチェックしよう！

普段食べている食品を少し多めに確保し、賞味期限の近いものから食べ、使ったら新しいものを補充していくローリングストック法の考え方を学びました。「食べられない食品は、いざという時でも食べない。」確かにその通りです。



“あなた自身と
あなたの大切な人の
命を守るため
本当に必要なものは
何でしょう”



あなたも食生活改善推進員(ヘルスメイト)になりませんか！

私たちは「地域」「学校」「職域」へ健康づくりの輪を広げているボランティアグループです。一緒に活動する仲間を募集しています。3年ごとに開催される食生活改善推進員養成講座を受けて、自分や家族や友人の食を通じた健康づくりを考えてみませんか？令和3年度に開催予定です。詳しくは、地区のヘルスメイトか事務局(Tel.24-2161)にお問合せください。

あとがき

今年度は新型コロナウイルス感染症予防に追われた一年でした。三密を避け、新しい生活様式での行動が推奨される中で出来る事を考え、生活習慣を振り返る年でした。みなさん、おいしく食事をしていきますか？ぐっすり眠れていますか？体を動かしていますか？一日でも早い収束を願うところです。

編集 防府市食生活改善推進協議会
松野真理子 / 水田典子 / 弘中美津子 / 吉田富美枝 / 大濱美枝子 / 竹田美恵子 / 板村ナナ子
事務局 防府市健康増進課(防府市保健センター)内

ほ

う

ふ

第19号

令和3年3月1日
(発行) 防府市食生活改善推進協議会
(事務局) 防府市健康増進課

ヘルスメイトだよ！

食事や栄養の研修を受け
自分と地域の健康を守ります！



富海支部 10月29日
バランスのとれた食事で低栄養予防

初心に返って勉強会実施！
私達にも良い機会になりました。
今後も勉強を続けます(*^*)v



新田支部 8月21日
元気っちゃ！やまぐち減塩ライフの推進

コロナ禍の今年だからこそ 各支部でスキルアップ研修開催！

全体研修会 11月25日・27日・30日・12月3日
目指せ1(ワン)ペジ=あと一皿野菜摂取=推進



「実践！野菜ビンゴゲーム」です
食物繊維の多い野菜は・・・♪

しっかり検温(^^)/



『おやこの食育教室』 佐波支部

～おやこ食育事業は家庭訪問で～ 冊子配布

今年は、料理教室を開催するかわりに、家庭にお伺いし小冊子（おやこの食育教室、生涯骨太クッキング）と共に鯖缶をお渡ししました。
お子さんが楽しんでお手伝いできる一品として鯖缶のハンバーグきのこあんかけを紹介し、「おやこで一緒に作ってみてね」とお伝えしました。



チャレンジしてみてね(*^_^*)



訪問で伝えている食育5つの力

- ①食べ物をえらぶ力
- ②食べ物の味がわかる力
- ③料理ができる力
- ④食べ物のいのちを感じる力
- ⑤元気なからだがわかる力

『世代別に取り組む生活習慣病予防のスキルアップ事業』 華浦支部

～免疫力を高めよう！～

令和2年12月7日（月）、華浦公民館で高齢者教室を開催しました。
参加者は15名。まずは入口で検温し、検温にパスしたら体調確認、そして血圧測定です。
今日のテーマは、【免疫力を高めよう！】
まず、保健師から「コロナ禍でも、生活の基本は栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠、適度な運動」と講話があり、マイマイ体操で身心ともにほぐれました。
続いて、ヘルスメイトから「腸内環境・自律神経・ホルモンバランスを整えるには、食物繊維と発酵食品」と【免疫力アップにつながる5つの生活習慣】を伝えました。
参加者からは「料理はないけど、会えて、話を聞けるのもええね」と。これからも、地域の健康を守る活動を、今できる形で続けていこう！と思います。



体調確認OK！



マイマイ体操でリフレッシュ♪

『男性のための健康教室』 勝間支部

「毎年開催される男性のための料理教室が今年はない・・・残念！」という声をうけ、

～突撃!! 出前講座 ターゲットはあなた!!～ いざ出陣

午前 グランドゴルフ編

グランドゴルフの練習の前に突撃し

「男性料理教室20のレシピ」で男性も料理を！
運動も食事も大切だとお話ししました。



レポートリー
増やしてね



夕方 地区会議編

地区の大事な会議前に時間をいただき、非常食に使える「鯖缶」と「鯖缶レシピ」で備蓄の必要性を、また「減塩リーフレット」を使って、生き生きと過ごすための食事のポイントをお話ししました。



突撃でお会いした中には、『家で料理をしたことがなかった』という人も！「材料が揃っているから、家で作ってみませんか」と伝えましたが、調理されたかしら？来年こそは、みんなで調理実習ができればいいなと思いました。

『野菜たっぷりオリジナルレシピ作成』

健康寿命延伸のためには、減塩と1（ワン）ベジ＝あと一皿野菜料理＝推進が欠かせません。

今年度、健康食生活推進プロジェクトチームで『次世代に伝えたい自慢の味～減塩と野菜たっぷりでパランスよく～レシピ』と、『野菜摂取推進のためのレシピ』作成に取り組みました。

～ハモのサラダ仕立て～

ポイント☺ 香ばしく焼き目をつけたハモ&野菜！
パンチ（香辛料）がきいたイッピン!!



～春菊のサラダ～

ポイント☺ 春菊栽培が盛んな防府市（華城地区）
フレッシュな香りも楽しめるヨ♪



～小松菜とひじきのごまツナ炒め～

ポイント☺ カルシウムたっぷり!!
40歳からの骨粗しょう症対策にぴったり

