

緑綬褒章 おめでとうございます！ 前会長 宇野武子さん

令和4年秋の褒章において社会奉仕活動に従事した人に贈られる緑綬褒章を県内で1人、宇野武子さんが受章されました。宇野さんは以前に厚生労働大臣表彰（平成30年）、山口県選奨（令和2年）も受賞されました。お喜びの声をインタビューしました。

※褒章受章おめでとうございます。お気持ちを聞かせてください。

びっくりしました！食生活改善推進員としては全国では歴代9人目という誉です。一緒に「食べることの大切さ」を普及してきた食推の皆さんのおかげと思っています。

※現在も現役で活動されていますが、食推歴は？

昭和55年からなので40年以上になります。最初は松崎地区で、昭和64年から華城地区へ移りました。栄養改善の取り組みから生活習慣病予防のための食生活見直しへと変わってきました。親子食育教室・健康料理教室等を参加者や仲間と和気あいあいと続けてきました。

※ご趣味は？

趣味と言えるかな？美味しいご飯を楽しく食べることです。好き嫌いはありません。終戦直後生き抜いてきたので食べ物大切さがわかります。旅行も好きです。印象が大きかったのは平成8年のマチュ・ピチュ（ペルー）やエンジェルフォール滝（ベネズエラ）です。また、『ちぎり絵』を長年しています。趣味を通じてたくさんの人に出会い、元気をもらっています。

※これからの食推活動に望まれることは？

子ども達から高齢者という幅広い料理教室を開催していますが、食推さんが負担を軽減しながら「やってみよう。続けていこう。」と息長い活動を望みます。今後も皆さんの健康づくりの一助になればと思っています。



簡単！朝ごはんレシピ



もずくスープ

《材料(4人分)》

生もずく	80g
にんじん	40g
卵	2個
鶏がらスープの素	大さじ1
★水	700cc
★しょうゆ	小さじ1
☆片栗粉	小さじ2
☆水	大さじ1
ごま油	小さじ1/2
塩コショウ・刻みねぎ	適量

～作り方～

- ① もずくを水で洗い、にんじんは千切りにする。
- ② 卵はよく溶きほぐし、片栗粉を水でといておく
- ③ 鍋に★とにんじんを入れて沸かし、煮立ったら混ぜ合わせた☆を入れて火を止め、卵を流し入れる。
- ④ もずくを入れて、塩コショウで味をととのえ、煮立ったらごま油をたらし、火を止めて完成。盛り付けの際、刻みねぎをちらす。

- ごはんを加えて雑炊にしてもおいしいです。
- もずくにはカルシウムやマグネシウムなどのミネラルや食物繊維が豊富に含まれています。

あとがき

まだまだ予断を許さないコロナ禍ではありますが、それぞれの支部が少しずつ地域の中で活動し始めています。地元の野菜や魚、あるいは郷土料理を通して皆様の食卓が希望あふれるコミュニケーションの場となるよう、私たちヘルスマイトはこれからも情報提供していきたいと思っています。

編集 防府市食生活改善推進協議会
松野真理子 / 水田典子 / 浅川和恵 / 富田美智子 / 河村りつ子 / 池田早苗 / 板村ナナ子

事務局 防府市保健センター内

ほ う ぶ

ヘルスマイトだよ！



第21号

令和5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

ヘルスマイトだよいの「ヘルスマイト」って？
食生活改善推進員が地域において、親しみを感じ
気軽に呼びかけてもらえるように決めた愛称が、
ヘルスマイトです。



佐波支部(文化祭)
バランスよい食事で免疫力UP！



私たちの健康は私たちの手で



大道支部(大道まつり)
減塩と野菜摂取で健康寿命を延ばそう！

令和4年度の活動目標

- 世代を超えて、健康づくりの輪を広げましょう
- 野菜たっぷりバランスの良い食事をとみましょう
- 一日一回マイマイ体操でリフレッシュしましょう
- 健(検)診をすすんで受けましょう

『おやこの食育教室』 華浦支部 7月23日

わくわく！どきどき！みんなで食べ物の不思議を見つけよう！
～山口県立大学栄養学科食育プログラム開発チーム～

華浦支部に☆食育戦隊ゴハンジャー☆ヨネオ（黄）、チキミ（赤）、ピーコ（緑）がやってきたよ！！登場と同時に会場に親子の歓声が沸きました。まず最初に、グループに分かれての野菜ゲーム。“において当てよう”“この断面は何？”“何色に変わるかな”パーティション越しの学生達からヒントをもらいながら子ども達はみごと全員クリア。最後は自分で絵を描いた缶バッジ作り！食推からは「頑張ったね。楽しかったね。」と、人参たっぷりのおむすびが入った「ぴょんぴょん弁当」と親子の食育冊子を渡しました。学生の皆さん、食の大切さを教えてくれてありがとう。



ぴょんぴょん弁当

＼食育戦隊ゴハンジャー参上！！／

お家でおいしく食べてね



『向島支部研修』 向島支部 9月18日

～野菜をたっぷり食べましょう～

山口県立大学栄養学科の実習生3名を招いて、野菜の摂り方や調理方法の研修を行いました。学生のお話から、野菜を1日に350g摂取すれば、高血圧予防、がん予防、体重コントロールなど生活習慣病の予防に効果があるとわかりました。保健センター栄養士の講話の中で、野菜を無駄にせず、いつでも食卓に出せるよう、煮物、炒め物、和え物、酢の物、漬物などにとよというお話があり、日持ちする作り置きおかずを用意しようと思いました。健康寿命は自分らしくいきいき暮らすこと、そのためには野菜を3食必ず取り入れたいと思いました。この日に教わった調理方法を参考にして、具だくさんのみそ汁や野菜たっぷりの焼きそばなど、毎日の食事に旬の野菜を取り入れていこうと思います。



♪実習生提案♪
野菜たっぷりレシピ



野菜350gは
両手で三杯分が
目安です♪



『男性のための料理教室』 華城支部 8月23日

コロナ禍で3年ぶりの男性料理教室を開催することができました。参加希望者は9名でしたが、当日来られたのは7名でした。食材の保存方法、旬の野菜を使った簡単な料理の作り方など説明し、調理を行いました。参加者には男性料理教室20（冊子）とレシピとメタボメジャーを差し上げました。残念ながら、会場での食事はできませんでしたが、久しぶりにお会いでき、楽しいひとときでした。今度は簡単な野菜の切り方など基本的な事が習いたいと参加者からの声があり、次回に向けて考えたいと思います。

マイマイ体操で
体をリフレッシュ！



久しぶりに
楽しいのう～

メニュー

- ☆ とろろかけご飯
- ☆ オクラ・しそ・チーズの
ポークロール
- ☆ 夏野菜の煮物
- ☆ 生野菜のポン酢和え
- ☆ 吸い物
- ☆ 果物(梨)



『ふれあい祭り』 小野支部 11月13日

第50回小野地区ふれあい祭りが11月13日に小野公民館で開催されました。今年のテーマは「家族で始めよう認知症に負けない体づくり、食事で免疫を高めよう」です。認知症予防のパネルと感染症に負けない食事のレシピを展示しました。コーナーを見ていただいた人には、認知症予防の説明と、食事のレシピを差し上げました。若いお父さん親子からは、「見ただけでも元気になる食事だ、早速毎日でも作ってもらおう」「おじいちゃん、おばあちゃんにいつまでも元気に長生きしてほしいので、今からすぐにも教えてあげよう」と嬉しい声を聞きました。高齢者の方からは、「毎日の食事と体づくりに気を付けるといけんのう。このレシピをばあさんに見せてやろう」という声があり、展示やレシピの配布を通して小野地区の人たちが元気になっていただけるかな？と実感しました。



バランスのよい食事で認知症と感染症を予防！



健康づくりのために
できることから始めましょう！