

食生活で免疫力を高めよう!

マスクOK! 消毒OK! 3密回避! これで感染症予防はバッチリ! と思いませんか? 免疫力を高める土台は食生活です。感染症に負けないために、毎日バランスよく食べましょう。

さ 魚・魚貝類 	あ あぶら類 	に にく類 	ぎ 牛乳・乳製品 	や やさい
か かいそう 	い いも類 	た たまご 	だい 大豆製品 	く くだもの

※【ロコモチャレンジ! 推進協議会・東京都健康長寿センター研究所】引用

毎日食べたい食材の頭文字を並べると『さあにぎやか(に)いただく※』という合言葉になります。

あなたは1日に何種類食べていますか? 1~6種類だった方は、栄養が
かたよっているかもしれません。毎日7種類以上を目指しましょう!



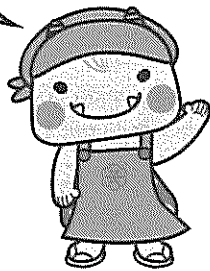
柏崎市食生活改善推進員協議会

第 36 号

事務局 柏崎市元気館
健康推進課内
☎20-4213

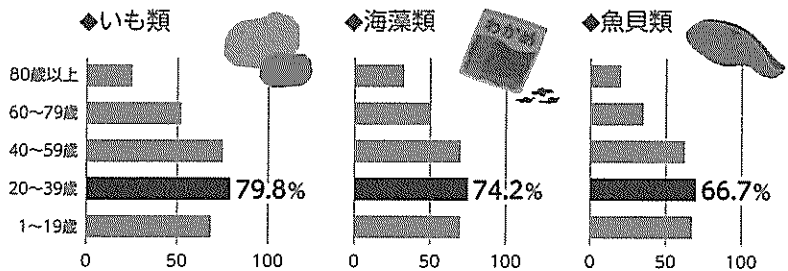
食推が1,529人に聞いたゴン!

若い世代の
◆いも類
◆海藻類
◆魚貝類
離れが
心配だゴン!



▲食推えちゴン

「いも類・海藻類・魚貝類」を毎日食べない人の割合



私たちの活動は、人とのつながりで成り立っています。今後も、地域に根ざした望ましい食習慣づくりを目的に、感染症予防対策を徹底した上で、子どもから高齢者まで幅広い活動を進めてまいります。

残念ながら現在は、地域での調理実習や試食提供などは自粛していますが、できる範囲で「主食・主菜・副菜をそろえたバランスのとれた食事」を普及啓発しています。また、コロナ禍だからこそ、ふれ合うことの尊さを知り、会員同士で健康について考える機会にもなりました。

先日、「健康寿命! 鍵はフレイル予防」をテーマに新潟県立大学の太田亜里美准教授からご講演をいただきました。健康長寿・フレイル予防はたんぱく質を意識し、様々な食品を3食にわけて食べる事が大切です。また、運動と社会参加も重要です。私たち食推は、これらを伝えるだけでなく、地域の皆さんとふれ合いながら、一緒に考えていく必要があると教えていただきました。



会長 岡嶋 洋子

食と人のつながりを大切に!

地域での活動の様子

おすすめ健康レシピ (松波地区)

私たち食推は、柏崎市の公式ホームページで「おすすめ健康レシピ」を紹介しています。

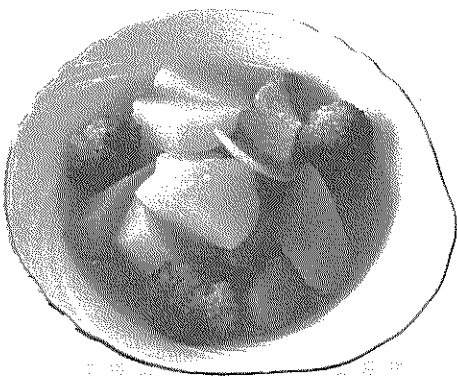
ご家庭ではコロナ禍で、料理をする機会が増えたと思います。松波地区は、お鍋ひとつでたっぷり野菜が食べられるポトフを紹介します。

余ったときは、牛乳を加えればクリーム煮込みにリメイクできます。

寒い日に、心と体が温まるレシピです。ぜひお試しください。



簡単! あったかポトフ (4皿分)



- ①ベーコン (100g) はひと口大に切る
- ②じゃが芋 (3個)、玉ねぎ (1個)、人参 (1本)、かぶ (2個) はそれぞれ皮をむいて、ひと口大に切る
- ③ブロッコリー (小1株) は小房にわけ、耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジで3分くらい加熱する
- ④大きめの鍋にオリーブ油 (大さじ1) を入れ、ベーコンをさっと炒める
- ⑤玉ねぎ、人参、じゃが芋を加え、野菜がかぶる位の水とコンソメ (大さじ3) を入れて、人参がやわらかくなるまで煮る
- ⑥かぶとウインナー (8本) を加え、塩・こしょう (少々) で調味する
- ⑦器に盛り、ブロッコリーを添えて、出来上がり!

スマートフォンから「おすすめ健康レシピ」を見てみよう!

- ①柏崎市の公式ホームページの「メニューボタン」をクリック!
- ②キーワード検索画面に「おすすめレシピ」と入力して、「虫メガネQ」をクリック!
- ③「おすすめ健康レシピ」をクリック!

①「メニュー」をクリック

柏崎市 Kashiwazaki City

新型コロナウイルス感染防止のために
お一人お一人の意識、行動が大切です
まずは、**手洗い**が大切です。

②「おすすめレシピ」を入力してQをクリック

柏崎市 Kashiwazaki City
キーワードから探す
おすすめレシピ

③「おすすめ健康レシピ」をクリック

柏崎市 Kashiwazaki City

現在のページ ホーム 検索結果

検索結果

おすすめ健康レシピ

3歳児健診で食育を啓発（荒浜地区）

柏崎市の3歳児健診に訪れた親子に、朝食の摂取と適正塩分の大切さを啓発しました。

感染症予防に細心の注意を払いながら屋外で行ったため、お伝えできることは限られましたが、立ち止まって、快く耳を傾けてくれました。

お子さんへのお土産に、歯みがきをする、ごほうびシールが貼れるカレンダーをお渡ししました。子ども達の元気な姿と、久しぶりの活動はとても感慨深いものでした。



お弁当で元気をおすそ分け（高柳地区）



高柳地区では、結の里を利用する高齢者に年2回、昼食を提供しています。今年度は、感染症予防対策の点からお弁当箱形式に変更し、館内放送を使ってお料理の説明をしました。

高柳地区の高齢者は他の地区に比べ、肉や魚などのたんぱく質が不足気味であると診療所の先生や保健師さんから伺っていたので、栄養バランスが良く、食べやすいおかずを考えました。

直接お会いはできませんでしたが、笑顔で受け取る様子のお写真をいただき、嬉しかったです。

優良会員受賞のご報告

第一中地区 永井タミエ

この度、優良会員表彰をいただくことができたのは、活動を支えてくれる仲間のおかげと思っています。また、地域の皆さまも私たち食推を必要としてください、感謝の気持ちでいっぱいです。

今後も、微力ではございますが、地域の活性に貢献して参りたいと思います。



(左：永井さん、右：刈羽村の佐藤さん)

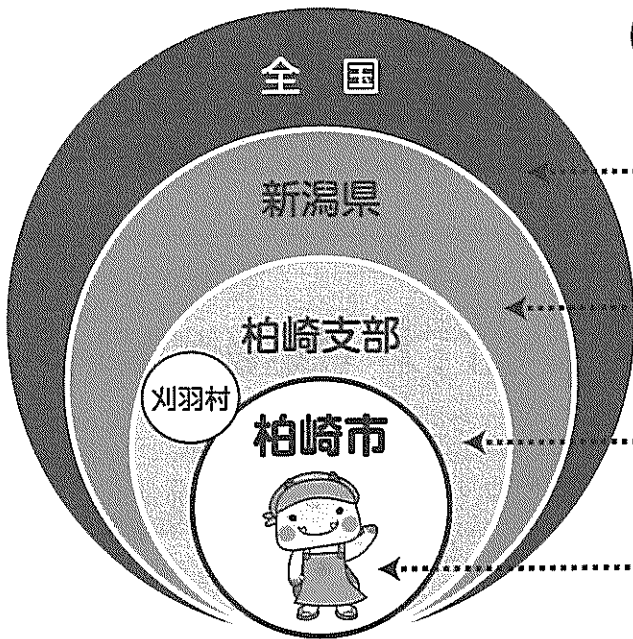


食生活改善推進員(食推)とは？

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに自分の、家族の、そして地域の食生活改善を目指しているボランティア団体です。

健康づくりの輪を広げるため、食や健康に関することを学んだり、地域で料理講習会等を行ったり、楽しく活動しています。

青色エプロンの男性会員も活躍中！



食生活改善推進員は全国的組織です

全国食生活改善推進員団体連絡協議会(約13.9万人)

新潟県食生活改善推進委員協議会(30市町村)

新潟県食生活改善推進委員協議会柏崎支部

柏崎市食生活改善推進員協議会

新しい仲間が加わります

令和2年度に養成講座「栄養教室」を行いました。4月からは、晴れて5名の頼もしい仲間が加わり、さらにパワーアップして活動します。



柏崎市食生活改善推進員協議会

令和2年度会員(114名)

■第一中地区 14名	■鏡が沖中地区	■松浜中地区	■東中地区	■北条中地区 7名
■第二中地区 8名	・枇杷島地区 2名	・松波地区 4名	・田尻地区 7名	■西山中地区 19名
	・半田地区 2名	・荒浜地区 8名	・北鱗石地区 1名	
■第三中地区	■瑞穂中地区	■南中地区	■第五中地区	
・大洲地区 4名	・西中通地区 4名	・高田地区 3名	・南鱗石地区 2名	
・剣野地区 3名	・中通地区 7名	・黒姫地区 5名	・高柳地区 8名	
・米山地区 4名		・上条地区 2名		

食推に興味がある方や、イベント・料理講習会講師などのご依頼は、お近くの食推または柏崎市食生活改善推進員協議会事務局(健康推進課20-4213)にお問い合わせください