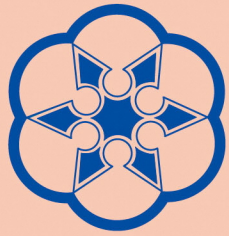


ヘルスマイト ISOGO

あなたも磯子区ヘルスマイトになりませんか？

ヘルスマイト（食生活等改善推進員）とは

「私達の健康は 私達の手で」を合言葉に、地域で食育講座や料理講習など食を通じた健康づくりをすすめています。福祉保健センターで行われる養成セミナーを修了して、ヘルスマイトになった方々の活躍を紹介します。



養成セミナー
については
裏表紙



「これからかつお節と昆布の合わせ出汁を作ります。出汁の旨味が塩分少なめでも、味がワンランクアップしますし、離乳食にも使えます。赤ちゃんも喜んで食べてくれますよ。」

ヘルスマイトの中川さんが説明し、隣で同僚の三留さんが出汁づくりの実演をはじめました。離乳食をはじめたばかりの新米ママたちは興味深く調理実演に見入っています。

「出汁がとれたら、かつお節と昆布は捨てないで。だし殻をじっくり煮だしてとったものは「二番出汁」という旨味が濃厚で味噌汁や煮物など強めに味付けする料理に使うと、味噌や醤油が少なめでもおいしくなるのよ。」との説明に「へえー」という驚きの声がありました。

この講座では、ヘルスマイトが子育て中のママたちの先輩や親代わりとなって「食」を通じた健康づくりを伝えていました。



新米ママの出汁のとり方講座

離乳食から煮物までおいしさをワンランクUPする魔法の味つけ

令和3年12月、離乳食をはじめた新米ママたちを対象にヘルスマイトが講師として活躍する「新米ママの出汁のとり方講座」取材しました。



ヘルスマイト養成セミナー



ヘルスマイトになるためには、福祉保健センターで行われる養成セミナー（全9回）を受講する必要があります。セミナーは生活習慣病予防や食育、運動や口腔ケアなど健康づくりに関する様々なことを学びます。



磯子区養成セミナー
(磯子区役所 HP)

心と体を整えよう ストレッチ・ヨガ

健康な身体づくりのためには、バランスの良い食事と、適度な運動習慣が大切です。激しい運動は苦手という方も、お仕事で忙しい方も、お家でできる簡単なヨガにチャレンジしてみませんか？



押し上げのポーズ

- ①両足を揃えて立つ。
- ②両手を頭上で組んで手のひらを上に押し上げる。



バリエーション
できる方はかかとを浮かせてみましょう。

上半身と下半身、それぞれ上と下に向かって引っ張り合うようなイメージで、体を伸ばすと下半身が安定して気持ちよく伸びることができます。



月のポーズ

- ①両足を揃えて立つ。
- ②両手を回しあげて頭上で合わせ、体を横に倒す。
- ③真ん中に戻り、反対側も同様に倒す。

体が前に倒れないよう、胸を開いて正面と平行にしたまま、指先とお尻を反対方向に押し、しっかり体側を広げましょう。

男性ヘルスマイト会員からの提案

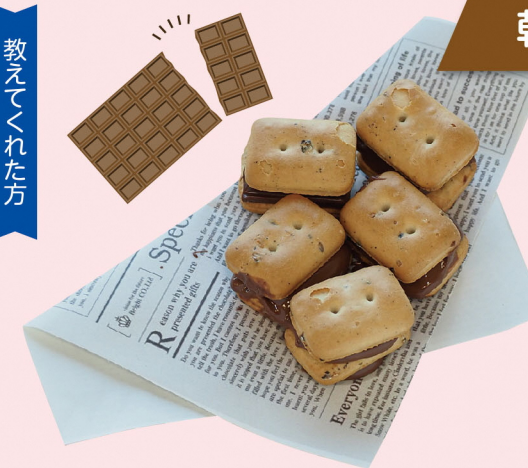
災害用食品がキャンプメニューに早変わり

コロナ禍で家庭で過ごす機会が増えている中、野外活動（キャンプ・自宅の庭先等）の場面で活用できる簡単なメニューを紹介します。



教えてくれた方
名川 志郎さん（屏風ヶ浦地区）

「乾パンをクラッカーやビスケットに、チョコをチーズやサラミに替えても美味しいですよ。どれも、少量でも満足感のある組み合わせです。」



乾パンのチョコサンド

【材料】

- ・災害用の乾パン
- ・板チョコ

【作り方】

乾パン2枚で板チョコ1片をサンドします。チョコはそのままでも少し溶かしてからでもOKです。賞味期限が切れそうな乾パンを食べたいときにおすすめレシピです。

令和4年3月発行

発行 磯子区食生活等改善推進員会（事務局：磯子福祉保健センター 福祉保健課 健康づくり係）
横浜市磯子区磯子3-5-1 電話 045-750-2445 FAX 045-750-2547

あなたのお味噌汁、

塩分多くありませんか？



横浜市は高齢期を「稔りの世代」と呼び、減塩と野菜摂取を中心とした健康づくり事業をヘルスメイトに委託しています。令和3年11月に、屏風ヶ浦地域ケアプラザで行われた「稔りの世代の健康づくり講座」を取材しました。

「これから「減塩くん」を使って、自分の家のお味噌汁の塩分濃度を測ってみましょう！」ヘルスメイトの正木さんが、塩分測定器を使った実習の説明を始めました。

ヘルスメイトは、調理実習や試食を通じて、区民にちょうど良い味付けや必要な野菜の摂取量などを伝えます。しかし、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、調理実習や試食の実施ができなくなってしまいました。

そこで今回は、参加者に自分の家の味噌汁を持参してもらい、塩分測定器で

塩分濃度を測り、市販のインスタント味噌汁との比較を行いました。参加者から「想像以上に自分の家の味噌汁の味が濃いことがわかりました。」といった声があがると、「出汁をとると味噌の量が少なくてもおいしいです。また、汁を減らして野菜を増やすなど、具沢山にするとよいですよ。」とアドバイスをしていました。

コロナ禍でも、創意工夫をこらしたヘルスメイトの講座に、参加者は今一度自分の食を見直すきっかけとなったようです。



なぜ減塩が大切？

高血圧の予防・改善や胃がん予防などの効果があります

▶ 1日の食塩摂取の目標値 ◀

男性 7.5g/ 女性 6.5g 高血圧の人 6.0g 未満



ヘルスメイト活動をしてみて

三留 優子さん (屏風ヶ浦地区 令和2年4月入会)



以前からケアプラザで高齢者の配食ボランティアに携わり、食に関心があつたためヘルスメイトの養成講座にチャレンジしました。しかし、入会してすぐ新型コロナウイルス感染症拡大で活動が中止となり、今回初めて活動(前述の「新米ママの出汁のとおり方講座」)に参加しました。赤ちゃんの頃から添加物を使わない自然の味付けに慣れて欲しい、日本の伝統的な味に触れて欲しいという想いで説明しました。ママたちからも好反応があり楽しい講座となりました。また、人に伝える中で自分自身も「薄味に気を付ける」ことの大切さを再確認しました。これが、ヘルスメイトが健康である秘訣ですね。

ヘルスメイトがすすめる簡単メニュー

ヘルスメイトが食育講座や料理講習でおすすめしている簡単メニューを紹介してもらいました。

焼きキノコのマリネ

【材料 (2人分)】

しいたけ2個、マッシュルーム4個、エリンギ50g、しめじ90g、ベーコンブロック60g、にんにく 1/2片、塩 小さじ1/2、
④(オリーブオイル 大さじ2、酢 大さじ1、唐辛子 1/2本、パセリみじん切り 大さじ1)

【作り方】

- しいたけは石づきを除き4等分に、マッシュルームは薄切りにする。エリンギは長さを半分にし、1cm幅に切る。しめじは石づきを除き子房に分け、ベーコンは1cm幅に切る。にんにくは薄切りにする。
- フライパンを熱し、①のきのこことベーコンを入れて焼く。焼き色がついたらにんにくと塩を加え炒め合わせる。
- 保存容器に④を混ぜ合わせ、②を熱いうちに加えてよく混ぜる。味がなじむまで5~10分程度漬け込む。



教えてくれた方

矢島 誓子さん (汐見台地区)



「免疫力UPの食材のきのこを使ったメニューです。パスタにからめたり、ワインの肴にもどうぞ。」

【材料 (2人分)】

合挽き肉 160g、玉ねぎ 1/4個、④(パン粉 1/2カップ、溶き卵 1/2個分、牛乳大さじ2、塩・こしょう 各少々)、卵2個、人参 1/2本、アスパラ(またはいんげん)2本、ホールコーン(缶 大さじ4、⑥(ケチャップ大さじ2、中濃ソース大さじ1)

【作り方】

- 玉ねぎをみじん切りにして、レンジ(600W)で1分加熱して冷ましておく。
- 卵はゆでて縦2等分に切る。アスパラは硬い部分を取り除き、人参は細切りにして、それぞれゆでる。
- ボウルに合挽き肉と①、④を入れて練るようにして混ぜる。
- ラップの上に③を四角に広げ、②とコーンを中心に置いて巻き棒状に形作ってラップをきっちり巻き、レンジで3分30秒加熱する。
- ④のラップをはずし、合わせた⑥を塗ってラップ無しでさらにレンジで1分30秒加熱し、粗熱が取れたら切り分ける。



教えてくれた方

戸部 玲子さん (屏風ヶ浦地区)



「馳走が電子レンジで手軽につくれます。ゆで卵の代わりにうずら卵の缶詰を使うと更に時短できますよ。」

電子レンジで作るミートローフ