



食生活 せや

ヘルスマイトとは?

(瀬谷区食生活等改善推進委員会)

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、栄養・運動・休養の調和をとれた、食を中心とした健康づくり活動を行っている全国的なボランティア団体です。

どんな活動をしているの?

- ・地域の会場で健康講座を開催
- ・イベントでの体験、展示
- ・定例研修会(1回/月)
- ・その他自主活動



活動紹介

北部



1日の野菜摂取量
350gを目指して、
生野菜の計量に挑戦!

北部

二ツ橋町、相沢、瀬谷
本郷、中央、東野
東野台、瀬谷町、中屋敷
竹村町、上瀬谷町、目黒町
五貫目町、北町、卸本町



せやまる



6月19日は食育の日

西部



友達と協力しながら
料理カードを使って
1日の献立づくり

西部

宮沢、南台
南瀬谷、下瀬谷
橋戸、北新

東部

三ツ境
阿久和東
阿久和西
阿久和南

東部



「メタボ予防から
フレイル予防まで」
と題して健康講座を実施



定例会(活動報告)



からだよるこぶ元気ごはん

3つ「**主食**・**主菜**・**副菜**」を組み合わせると、元気なからだをつくるために必要な栄養素を効率よく摂ることができます。

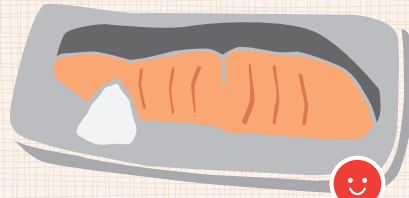
体の調子を整える

副菜

野菜・きのこ・海藻類

1食あたりの目安量

こぶし
1~2つつ分



体をつくる

主菜

肉・魚・卵・大豆製品

1食あたりの目安量

手のひら
1つつ分



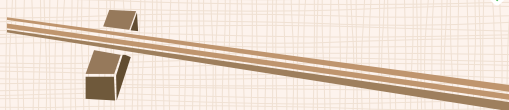
体を動かす力になる

主食

ご飯・パン・麺類

1食あたりの目安量

茶碗 1杯



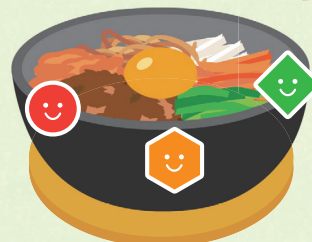
元気の秘訣は「**主食**・**主菜**・**副菜**をそろえる」こと

3つを組み合わせたら一品料理もOK

〈献立例〉



野菜たっぷり焼きそば



ビビンバ



あなたもヘルスマイトになりませんか？

ヘルスマイトは、福祉保健センターで実施する養成セミナー（全8回）を修了した方が入会できます。

問合せ

瀬谷区 福祉保健課 健康づくり係 (区役所 4階 44番窓口)
TEL 045-367-5744 FAX 045-365-5718



令和6年10月発行