

ご挨拶

こんにちは！ヘルスマイトです  
会長 米山 かおる

いつもお世話になっております。戸塚区ヘルスマイトです。食育を中心とした啓発活動を通して、区民の皆さまと健康づくりを共にしております。  
令和7年度、結成60周年を迎えることができました。これもひとえに、区民の皆さまのご理解とご協力があったからこそだと感じております。  
60年の間に、社会は進歩を遂げ変化をしてきました。それに合わせて、私たちの活動も変化をしてきました。特に、令和に入ってから「新型コロナウイルス感染症蔓延」による社会の変化では、私たちの活動意識も変わりました。「人と顔を合わせない活動とは、どのようなことをしたらよいのか？」等考え、戸塚区栄養士のご協力のもと、PCやスマートフォン等を利用した啓発を行ったりもしました。ですが、感染症対応の変化により、「人と会える」となった時、事業に参加してくださった皆さまのみならず、会員も笑顔がふれ、「顔を合わせての啓発」がいかに大事であるかを再認識しました。



さて、私たちの活動も変化をしてきました。これからの「新型コロナウイルス感染症蔓延」による社会の変化では、私たちの活動意識も変わりました。「人と顔を合わせない活動とは、どのようなことをしたらよいのか？」等考え、戸塚区栄養士のご協力のもと、PCやスマートフォン等を利用した啓発を行ったりもしました。ですが、感染症対応の変化により、「人と会える」となった時、事業に参加してくださった皆さまのみならず、会員も笑顔がふれ、「顔を合わせての啓発」がいかに大事であるかを再認識しました。

戸塚区ヘルスマイト  
地区グループと活動紹介

大正地区グループ

大正地区は、現在10名で活動しています。

「暮らしの備え」の事業では「もしもに備える食生活」をテーマに災害時にも栄養バランスの整った食事を摂ることの大切さ、食べることで避難生活をのりきり、前向きな気持ちを持つことを伝えました。昨今の地震、自然災害に備えて、地域の皆さまも強い関心を持って参加されました。今回は火を使わずに出来る料理として「サブ缶カレー」「切り干し大根とコーンのサラダ」の調理体験と試食を行いました。試食後の皆さまの感



東戸塚地区グループ

東戸塚地区は、今年度、新メンバーも加わり20名で始まりました。活動は、皆でアイデアを出し合い、力を合わせて取り組んでいます。

小学生対象の事業では、ランチョンマットを使った献立、野菜ゲームを楽しみながら「食の持つ力」を伝えました。高齢者対象の事業では、10食品群チェックシート、塩分測定器・BMI計算尺などのアイテムも使い、低栄養予防について伝えることができました。講座の中で参加者の皆さまからいただいた感想等は、私たちも学ぶ機会になりました。2年目となる事業「暮らしの備え」では、耐熱のポリ袋を使った湯煎料理にチャレンジし、今後の防災事業に



生かせるレシピとしてまとめることができました。この湯煎料理レシピを使い、小学生と一緒に調理体験もしました。

戸倉舞地区グループ

戸倉舞地区は、現在25名で活動を行っています。今年度は、6名が入会し積極的に参加しています。

健康横浜21から「1日3食、栄養バランスよく食べる」「適正体重を維持する」をテーマに活動しています。BMI、適正体重を計算しながら1日の適正摂取量を調べて、自分の現在の状況を知り、バランス良く食べる大切さを伝えていきます。幼稚園では、保護者に

豆知識

～野菜を食べよう～

<野菜をしっかり食べる工夫>

- 作り置きや残り野菜で
  - ・きんぴらごぼうやかぼちゃ煮などはまとめて作って1食分ずつ冷凍保存
  - ・冷蔵庫の残り野菜でスープを作る
  - ・調理の手間がいらないトマト・レタス・キャベツを添えましょう
- 電子レンジの活用
  - ・野菜の下処理に電子レンジを使い時短に
  - ・加熱してかさを減らしてたっぷり食べる
- メインとなるおかずに野菜を加える
  - ・野菜たっぷりチンジャオロースー
  - ・魚とたっぷり野菜のガーリック焼き

1日の野菜摂取目標量

350g

- ・350gはおおよそ両手で3杯分
- ・緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせる



低栄養予防に  
厚揚げの炊き込みご飯

1人分  
エネルギー 422kcal  
食塩相当量 1.3g

材料(2人分)

- 米……………1合
- 厚揚げ……………200g
- みつば(長さ1cm)……………適量
- しょうが(みじん切り)……………10g
- 酒……………大さじ1/2
- A { 塩……………小さじ1/4
- 水……………180ml
- B { ごま油……………小さじ1/2
- すりごま……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1



作り方

- ①厚揚げの外側をそぎ、せん切りにして、内側はそのままにする。
- ②炊飯器に米とAを入れ、上に①のせて炊飯する。
- ③炊き上がったらBを加えてざっくり混ぜ、茶碗に盛り付け、みつば、しょうがのせる。

向けて、高校では文化祭に参加して伝えました。文化祭では、高校生、中学生、小学生、成人の方にも参加していただき、テーマに沿った講話を行うとともに、試食を通して食生活の大切さを伝えました。参加者から「ダイエットをしているので、食事バランスガイドを活用したバランスの良い食事はとても参考になりました」との声がありました。

