



# 南区食生活等改善推進委員会の活動紹介

(愛称：南区ヘルスマイト)

令和2年9月1日発行  
 南区食生活等改善推進委員会  
 南区役所(南区浦舟町2-33)  
 電話 045-341-1186

## ヘルスマイトをご存じですか？

**食生活等改善推進委員会(愛称：ヘルスマイト)**は、“私たちの健康は私たちの手で”を合言葉に、地域で健康づくりの案内役として活動しているボランティアです。  
 「食生活」と「運動」などを通じた“健康づくり”について学び、実践しながら地域へ広める活動を行っています。全国的にも組織化された団体です。南区の推進委員会は、令和2年4月で結成63年目を迎え、現在は111名の会員が6地区に分かれて活動しています。



**どなたも大歓迎！  
 一緒に学びましょう**



## 食生活等改善推進員セミナーを受講しませんか？

食育・健康づくりのボランティア養成講座です。9回のセミナーを受講し、修了すると食生活等改善推進員(ヘルスマイト)となり、地域での健康づくりの案内役として活動もできます。セミナーでは食事や運動の大切さなど、健康について楽しく学びます。まずはご自分や家族の健康づくりからという方も！どなたでも大歓迎です。

- 日程 10月から3月に9回開催(原則 火曜日予定) ●時間 午後2～4時
- 会場 南区役所4階 栄養相談室ほか ●費用 テキスト代1,200円程度
- お問合せ 南区役所福祉保健課健康づくり係 ☎045-341-1186
- ❁お気軽にお問合せください(広報9月号にも掲載あり)



お申込みフォーム

## “南なんデー” テーマ「災害時の食 ～災害時でもバランスよく食べる～」 で発表！ しました

- 第28回 南区健康福祉まつり いきいきふれあい南なんデー
- 開催日 令和元年10月6日(日) ●会場 大岡健康プラザ ●対象：南区民

「南なんデー」は、“健康”と“福祉”をテーマとし、毎年10月に開催される区民まつりです。ヘルスマイトは、その第1回開催から団体として参加し、健康づくりの普及活動をしています。令和元年度は「災害時の食」をテーマとして、発災時に役立つ“保存食を活用したレシピ”の紹介やその実際の料理の展示、見学者への試食の提供を行いました。災害時でも健康を維持するために、バランスよく食べる食事の工夫やポリ袋を活用した調理法、特別な備蓄を必要としない日常の食材のやりくり方法「ローリングストック～回転備蓄～」の紹介をしました。手軽で簡単、おいしく、健康に配慮した非常食の作り方は、多くの見学者の方に興味を持っていただき、大好評でした。「自宅でもぜひ試してみたい」との声が多数聞かれました。



私たち、こんな活動をしています



## おやこの食育教室

- 対象 親子(小学生まで)
- 開催日 令和元年11月10日
- 会場 永田地域ケアプラザ
- 参加者 親子16組(計37人)



親子で参加いただき、一緒に調理の実習をしながら、食について学べる教室を開催しました。調理実習では簡単にできて、栄養バランスもよいメニュー「豆腐クリームのパングラタン」「豚スライスのロールキャベツ」「牛乳ココアプリン」の3品を作りました。参加は父親と一緒にの方も多く、親子で協力して調理をすることで、食事づくりの大切さについても学び、試食の時間まで楽しそうでした。実習の後は、お楽しみの時間として歌やダンスをして楽しみ、特に「パプリカ」のダンスは大いに盛り上がりました。「また参加したい」との声が聞かれました。(担当：北永田地区)

## やさしい在宅介護食教室

- 対象 会員(ヘルスマイト)
- 開催日 令和元年12月6日
- 会場 南区役所栄養相談室
- 参加者 25人(内 担当7人含)

地域で介護をする方を支えられるよう、ヘルスマイトとして活動する会員を対象とし、テキスト『やさしい介護食』に基づき介護食について学ぶ教室を開催しました。「介護食」は、介護される方の状態によってその段階は幅広く、食事の形態もさまざまあります。そのため、今回は自立的に食事を摂れる方向けのメニューを選び、実習では「食べやすくする調理」や、「できた介護食を食べる体験」をして学びました。

開催日当日は、事前準備をしっかりとすることで、役割分担やチームワークよく進行することができました。参加者からは、「家族と同じものを食べることが難しい場合の介護食の工夫や知識の情報があるとよい」「ミキサー食についても知りたい」等、介護食を学んだことで、次の段階への課題も出されました。「介護食教室」ではありますが、“健康寿命”を延ばし、介護が必要とならないことがまずは大切であることを学び、これからも地域での健康づくりの実践者として、会員同士が学びあえる機会を持っていきたいと思えます。(担当地区：井土ヶ谷、六ツ川地区)



**その他** 自主事業、(一財)日本食生活協会事業、横浜市委託事業 等、多数の事業を地域で展開し、健康づくりを推進しています。

## 会員向けの研修会

- 対象 会員
- 開催日 令和元年10月31日
- 場所 埼玉県、茨城県方面
- 参加者 会員50人

会員向けの学習の場として、テーマを決め、毎月の定例会で研修を行っています。



また、会員の社会学習の場として、毎年研修旅行を行っています。令和元年度は、ヨーグルト工場とハム工場を見学し、製造工程を学び、煎餅づくりの手焼きの体験もしました。

お昼には、築百余年の古民家を訪れ、茨城県筑波の地元食材を使用した季節の御膳をおいしくいただき、会員同士の懇親を深めました。約半数の会員の参加があり、天気にも恵まれ、充実した初秋の一日となりました。

# “健康横浜 21”の推進

3つの世代を対象に、生活習慣病の予防につながる講座を地域で展開しています。

## 1 育ち・学びの世代 「1日3食しっかり食べよう」

- 対象 未就学の子と親 ●開催日 令和元年11月30日 ●会場 別所コミュニティハウス
- 参加者 幼稚園児と親5組(成人6人、子5人)

「3食きちんと食べよう」「赤・黄・緑のものを毎食食べよう」をテーマとし、“食”にまずは関心をもってもらえるように、親子と一緒に“調理をする”経験を持つよう企画しました。

献立は「オムライス」「ブロッコリーサラダ」等4品を作りました。手軽に調理ができるように、「ホットケーキ」は調理道具をほとんど使用せず、材料を全てポリ袋に入れて、“手でもんで”作りました。オムライスには、ケチャップを使い親子でイラストを描きました。楽しく笑顔がこぼれました。「家でも調理して、家族で食べたい」



写真：中村地区（9月実施の同事業）

## 2 働き・子育て世代 「はじめての離乳食レッスン」

- 対象 離乳期の子を持つ親と子 ●開催日 令和元年10月23日
- 会場 睦地域ケアプラザ ●参加者 親子20組(成人20人、子18人)

これから離乳食を始める方を対象に、大人の食事からの取り分けや簡単に作るコツ、基本となる「だしのとり方」の実演と試飲を行いました。また、家族の食事を見直すきっかけとなるよう、試食の紹介（メニュー：わかめのおにぎり、野菜汁、だしがら使用の佃煮）を提供しました。「うす味でやさしい味」「野菜が沢山とれる」等、大好評でした。子育て中の親子やヘルスマイトとの楽しい交流の場ともなりました。

(担当：蒔田地区)

## 3 総りの世代 「災害時の食と口の健康」

- 対象 高齢者 ●開催日 令和2年2月13日
- 会場 永田上第一・第二町内会館 ●参加者 高齢者25人、成人3人

近年、地震だけでなく、台風や大雨による災害が発生し、日常生活が制限されることが時に発生しています。災害時は、普段の生活と異なり、食材が手に入りにくかったり、水・電気・ガスが使えなくなる等の制約があります。また、身体的にも精神的にも負担がかかりがちです。このような時にこそ、体に必要な栄養をとることが大切です。講座では、災害時でもバランスよく、かつおいしく食べることの必要性についてお伝えし、災害の発生時にも作りやすい献立「ポリ袋で炊くご飯（主食）」「ポリ袋で作るオムレツ（主菜）」「車麩とキャベツのサツと煮（副菜）」の3つの作り方の実演を行いました。試食をすると、参加者からは「自分たちで作ってみようと思う」「味もおいしかった」と大好評でした。

食べる力を維持する「口の体操」も併せて行いました。

(担当：北永田地区)



# 健康づくりウォーキング

●対象 会員、南区民 ●年間 6回開催



元気に自立して過ごせる期間“健康寿命”を延ばすことは、長い人生をより活動的に過ごすのに欠かせません。栄養・休養に運動（身体活動）を組み合わせることで、元気に過ごすための骨や筋肉といった体づくりができることから、一般の区民の方も一緒に参加できる「健康づくりウォーキング」を、定期的で開催しています。

令和元年度は市内の6つの名所(新緑 こども自然公園、初秋 歴月名の橋と旧深谷通信所跡地、紅葉 港南区・磯子区公園めぐり、瀬谷八福神、梅 岡村天神、桜 県立相模川公園)で行いました。花のうつろいや新緑に季節を感じ、歴史探索をしながら歩くと、約6kmの道程もあっという間です。

参加者の皆で交流を深めながら歩くと楽しく、また気持ちのよい汗を感じられる活動です。(担当：運動推進員)

# 生涯骨太クッキング

●対象 成人 ●開催日 令和元年11月26日  
●会場 南区役所栄養相談室 ●参加者 17人

ヨーグルト等の乳製品を活用して、生涯元気に過ごすためのコツを学ぶ調理実習の講座を開催しました。

テーマは「生活習慣病予防」「高齢期の低栄養」「ロコモティブシンドローム」とし、おいしく減塩する「だし」のとり方について伝えたり、特に高齢期に大切な栄養素 カルシウムやたんぱく質が十分にとれるよう、チーズ、スキムミルクや卵を使ったメニュー「サバ缶のスペイン風オムレツ」「青菜とチーズのヨーグルト和え」等の4品について実習し、好評でした。

(担当：大岡中里地区)



# ヘルスマイト おすすめレシピ紹介

災害に備えて備蓄した“缶詰”を使おう

【材料(2人分)】 ●さばのみそ煮缶 小1缶(145g)  
●水 缶と同量 ●酒 大さじ1 ●カレールー 1人分(17.5g) ●大豆水煮 1袋(150g) ●ご飯 300g

【作り方】 ①鍋に、さばのみそ煮缶の具と汁・水・酒を入れ、火にかける。②さばを粗くほぐし、煮立ったらカレールーと大豆を加える。③カレールーが溶けて火が通ったらできあがり！

(担当：中村地区)

さばのみそ煮缶カレー

10分で完成  
包丁・まな板不要！



南区マスコットキャラクター  
みなっち



❁お申込み・お問合せ  
横浜市南区役所福祉保健課健康づくり係  
☎ 341-1187 Fax 341-1189