

ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員) 上対馬支部

〔問い合わせ先〕
北保健センター
0920(84)2313



食育推進活動の輪が広がっています!

今年度上対馬支部では、食育推進活動の一環として、「みんなで毎日朝ごはん」をテーマに、管内の小中学校に出向いで活動してきました。

11月18日(土)には、小学5～6年生の親子20名の参加のもと、豊小中学校調理室で朝食づくりに取り組みました。

豊地区での食育推進活動は初めての試みで準備等に試行錯誤しましたが、子どもたちは包丁も上手に使い手際よく作っていました。

最後に保護者が読み手になって、厳原支部作成の「エコカルタ」遊びを行い、笑いの絶えない楽しい時間を過ごすことができました。

何かと慌ただしい朝ですが、少しの工夫で栄養いっぱいのメニューになります。しっかり食べて、健康づくりに心がけましょう!



もち入り卵スープ

(市販品、レンジを使って簡単スピーディな朝食)

作り方

もちはスープ皿などに入れ、ラップをしないで、電子レンジ強で約1分加熱する。

ミックスベジタブルを小鉢に入れ、水をひたひたになる程度に加えてラップし、電子レンジ強で約2分加熱する。

とを器につぎ分ける。

卵スープの素を加え、熱湯を注ぐ

一人分栄養価 = エネルギー 178キロカロリー たんぱく質4.4g

材料:(2人分)

- もち.....8個(240g)
- 卵スープの素.....4袋
- ミックスベジタブル(ほうれん草でもよい)...80g
- 熱湯.....適量

転倒予防教室 ボランティア養成講座受講者募集



対馬市では地域で転倒予防教室を開催しています。私たちと一緒に教室開催にご協力いただけるボランティアさんの養成講座を次のとおり開催します。
多くの方のご参加をお待ちしています。

- 1 回目 / 2月23日(金) 午後1時～午後4時
対馬市健康管理センター(厳原町)
- 2 回目 / 3月2日(金) 午後1時～午後3時半
対馬市交流センター(厳原町)
- 3 回目 / 3月9日(金) 午後1時～午後4時
対馬市交流センター(厳原町)

【内容】

体力測定 転倒予防体操実技指導 「高齢者の介護予防と転倒予防の必要性について」長崎大学教授による講話 「骨粗鬆症の予防と食生活について」栄養士による講話、ヘルスマイトによる試食など

【対象者】

・高齢者の健康づくりや体操指導に関心があり、ボランティア活動に興味がある方(主婦の方・働き盛りの方・定年後の方・高齢の方で年齢は問いません)

「何かしてみたいなあ。ちょっとだけなら私にもできるかも。」そんな方を募集しています。

【申し込み先】

受講を希望される方は、2月21日(水)までに南保健センターまで申込み下さい。

南保健センター 0920(52)4888