

こんにちは！ヘルスマイトです



食生活改善推進員（ヘルスマイト）とは？

「私たちの健康は私たちの手で」を合い言葉に、食の大切さを伝えているボランティアです。

バランスのとれた食生活の定着を目的に、家族・お隣さん・お向かいさんなど地域ぐるみでのより良い食習慣づくりを目指して、現在46人のヘルスマイトが活動しています。

町民向けの料理教室や健康講話、自己学習として年2回研修会を行っています。



新十津川保育園
食育教室「食育シアター」

平成30年度の主な活動

◆秋期研修会◆

10月31日に秋期研修会を実施しました。株式会社明治の方を講師に迎え「ヘルシー乳クッキング」をテーマに調理実習を行いました。



◆親子クッキング教室◆

11月17日に親子10組が参加し「たのしく料理をしよう」をテーマに調理実習、レクリエーションなどを行いました。



◆誰でも簡単料理教室◆

新十津川町青年協会からの依頼で、12月2日に「簡単お手軽クッキング～苦手な人でも作れるメニュー」をテーマに、調理実習を行いました。



おすすめレシピの紹介 春菊のサラダ

春菊は11月～3月が旬で、ビタミンAやビタミンC、カルシウムなど栄養豊富な緑黄色野菜です。アクが少ないので、サラダで食べてもおいしいです。

1人分栄養価：43kcal、カルシウム28mg、塩分0.8g

材料（4人分）

- ・春菊 …… 70g
- ・大根 …… 50g
- ・レタス …… 50g
- ・ベーコン …… 20g
- ・おろしにんにく …… 少々
- ・レモン汁 …… 大さじ1/2
- ・オリーブオイル …… 大さじ1/2
- ・塩 …… 小さじ1/4
- ・こしょう …… 少々



<作り方>

- ①春菊はよく洗い、葉の部分は長さ5cm位に切り、茎の部分は細めの斜め切りにする。
- ②大根は細めの千切り、レタスは大きめの一口大にちぎり、水にさらしてザルにあける。ベーコンは細切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコンとおろしにんにくを炒める。ベーコンから油が出てきたら、火を止める。そこにレモン汁、塩、こしょうを加え、ドレッシングを作る。
- ④ボウルに①②③を入れ、よく混ぜ合わせる。

平成31年度 妊婦歯科健診・乳幼児健診 年間予定表

◆妊婦歯科健康診査（場所：ゆめりあ）

日程	受付時間	内容	持ち物	料金
4月11日(木)	13:10～13:20 (事前に電話でお申し込みください)	歯科健診 歯科相談	母子健康手帳	無料
8月30日(金)				
1月9日(木)				

◆幼児フッ素塗布（場所：ゆめりあ）

虫歯予防のためにフッ素を塗ります。

日程	受付時間	内容	持ち物	料金
4月11日(木)	12:40～13:00 (予約は不要です)	・1歳6カ月児～3歳児(この間で4回) ・3歳児～就学前幼児(年3回) ※歯が16本生えそろった頃が始める目安です。	母子健康手帳	無料
8月30日(金)				
1月9日(木)				

◆乳幼児健康相談・健康診査（場所：ゆめりあ）

名称	受付時間	日程	対象者	
			3～4カ月児	7～8カ月児
3～4カ月児健康相談 7～8カ月児健康相談	【3～4カ月児】 13:15～13:30 【7～8カ月児】 9:15～9:30	5月22日(水)	2019.1～2月生	2018.9～10月生
		7月10日(水)	2019.3～4月生	2018.11～12月生
		9月25日(水)	2019.5～6月生	2019.1～2月生
		11月13日(水)	2019.7～8月生	2019.3～4月生
		1月22日(水)	2019.9～10月生	2019.5～6月生
10～11カ月児健康相談 1歳2～3カ月児健康相談	【10～11カ月児】 9:15～9:30 【1歳2～3カ月児】 9:30～9:45	3月11日(水)	2019.11～12月生	2019.7～8月生
		5月24日(金)	2018.6～7月生	2018.2～3月生
		7月12日(金)	2018.8～9月生	2018.4～5月生
		9月27日(金)	2018.10～11月生	2018.6～7月生
		11月15日(金)	2018.12～2019.1月生	2018.8～9月生
2歳5～6カ月児健康相談	9:15～9:30	1月24日(金)	2019.2～3月生	2018.10～11月生
		3月13日(金)	2019.4～5月生	2018.12～2019.1月生
		5月21日(火)	2016.11～12月生	
		7月9日(火)	2017.1～2月生	
		9月24日(火)	2017.3～4月生	
1歳8～9カ月児健康診査 3歳1～2カ月児健康診査	【1歳8～9カ月児】 12:15～12:30 【3歳1～2カ月児】 12:30～12:45 ※医師の内科健診・ 歯科医師の歯科健診あり	11月12日(火)	2017.5～6月生	
		1月21日(火)	2017.7～8月生	
		3月10日(火)	2017.9～10月生	
		5月23日(木)	2017.8～9月生	2016.3～4月生
		7月11日(木)	2017.10～11月生	2016.5～6月生
※医師の内科健診・ 歯科医師の歯科健診あり	【3歳1～2カ月児】 12:30～12:45	9月26日(木)	2017.12～2018.1月生	2016.7～8月生
		11月14日(木)	2018.2～3月生	2016.9～10月生
		1月23日(木)	2018.4～5月生	2016.11～12月生
		3月12日(木)	2018.6～7月生	2017.1～2月生

※所要時間は約2時間です。
※対象者には個別に案内を送付します。