

こんにちは! ヘルスマイトです



新十津川町
食生活改善推進員協議会

食生活改善推進員（通称：ヘルスマイト）とは？

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

地域ぐるみのより良い食習慣づくりを目指して、現在41人のヘルスマイトが活動しています。



新十津川小学校4年生
『学童栄養教室』

令和元年度の主な活動

食と健康教室

毎年行政区ごとに健康教室を実施しています。6月11日文京区（7人）、7月17日弥生区（8人）で「糖尿病予防」をテーマに調理実習と講話を実施しました。



町民向けの料理教室や自主研修会も行っていきます。



食育の日PR・減塩対策

毎月19日は食育の日です。6月19日にAコープ新十津川店と三枝商店で、健康レシピの配布、減塩食品の試食配布を行いました。



おすすめ減塩レシピ

ブロッコリーのスープ

1人分栄養価：31kcal、カルシウム18mg、塩分0.7g

材料（4人分）

- | | | |
|-------------------|---|----------------|
| ・ブロッコリー…………… 100g | A | ・コンソメ…………… 2g |
| ・カニ風味かまぼこ …… 40g | | ・しょうゆ …… 小さじ1 |
| ・長ネギ…………… 40g | | ・酢…………… 小さじ1/2 |
| ・しょうが…………… 15g | | ・片栗粉…………… 大さじ1 |
| ・こしょう…………… 少々 | | ・水…………… 大さじ1 |
| ・水…………… 600cc | | |

<作り方>

- ①ブロッコリーは小房に分けてゆで、水気を切る。しょうがはすりおろす。
- ②カニ風味かまぼこはさいて、長ネギは小口に切る。
- ③鍋に水とAを入れ、沸騰直前に②を加えて、1～2分煮る。
- ④盛り付け直前に①を加え、ひと煮立ちしたらこしょうを加え、水で溶いた片栗粉を回し入れ、とろみをつける。



ブロッコリーに豊富に含まれる『ビタミンC』は、疲労回復や風邪予防に効果的です。
温かいスープで冬を乗り切りましょう。