

# 令和元年度の活動報告

## 事業の紹介

### 生活習慣病予防のためのスキルアップ事業

中道地区 志田昌子

生活習慣病予防のためのスキルアップ事業として、若者世代を対象に減塩推進事業を実施しました。朝食の大切さや野菜摂取の重要性、各自が持ち寄った味噌汁の塩分測定を行い、減塩を日常的に行うポイントを伝えました。また、適正体重やBMI



についても講義を行い、食事はバランスよく食べることで生活習慣病の予防になることを理解してもらえました。



## 研修に関すること

### 災害時でもおいしく食べるために

伊勢地区 長澤澄子

食推として、災害時の食に関する研修を受講しました。その中で、食糧の備蓄は最低でも3日分、できれば1週間分が望ましいこと、そして古い備蓄食から順番に使う「ローリングストック法」がポイントであることも学びました。そして、災害時には水を十分に使えないことが想定されることから、ポリ袋を使った「パッククッキング」という方法でごはんを作り、驚くほどおいしくできました。地域の皆様へ情報発信することを確認する、有意義な研修になりました。



## 運営に関すること



令和元年度市食連定期総会の様子



## その他



歯科保健文化賞受賞

## 組織図

食生活改善推進員は全国的なボランティア組織です。

全国食生活改善推進員協議会

山梨県食生活改善推進員連絡協議会

甲府市食生活改善推進員連絡協議会 会員 531名

### 令和2年度役員

顧問	堤 恵子		
会長	藤澤 恵子		
副会長	宮崎 芳	板山 和子	
書記	矢野 和子	小林 紋子	
会計	山口 敬子	坂井 美紀	
理事	深沢 恵美子	齋藤 富美子	
	草野 恵	秋山 英美	
	堀内 昭子	日本 千寿子	
	清水 洋子	大久保 はるみ	
	遠藤 昭子	内藤 和美	
	内藤 洋子	中沢 晴美	
	鈴木 田鶴子	石原 富貴子	
	芦澤 美也子	間瀬 えりか	
	矢崎 貞子	末木 美津子	
	皆川 由美	輿石 その江	
	山坂 房江	藤原 静	
会計監査	鈴木 恵	二宮 文子	

編集委員長 藤澤 恵子 編集委員 宮崎 芳 堀内 昭子 長澤 澄子 志田 昌子 秋山 晶子 板山 和子  
鈴木 恵 塚原みゆき 二宮 文子 杉村千代子



# 甲府市食推だより

## 「私達の健康は私達の手で ～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～」

### 食生活改善推進員の活動

甲府市食生活改善推進員連絡協議会会長 藤澤恵子

食生活改善推進員は、食生活を改善する人として、甲府市内では現在28地区531名のヘルスマイトの皆様が、子ども達に「食育5つの力」若者世代に「朝食欠食の解消」働き世代に「生活習慣病予防」高齢世代に「低栄養予防・認知症予防」などの啓発を実施しております。組織力、そして行動力を拡大し、個人の生活習慣、運動習慣の普及啓発で、健康寿命の更なる延伸を目指した食育活動を実践してまいりました。

私達ヘルスマイトは、人と人とのつながりや地域のつながりを大切にしながら、自主的に地域住民の健康づくり活動を行っております。減塩普及活動や地産地消と郷土食の継承など、地域のニーズに合わせ、食を通じたソーシャルキャピタルを推進してまいります。

ご自身やご家族の健康を守るために、バランスのよい食事・適度な運動・休養で、体調を整えましょう。

### 甲府市ヘルスマイトの皆様へ

甲府市保健所長 古屋好美

皆様、お健やかに過ごしてでしょうか。新型コロナウイルス感染症と共存する「ウィズ コロナ (With Corona)」といわれるこれからの時代をどのように生きていけばよいのでしょうか。

感染症に負けない健康づくりは、これまでの活動の延長上にあり、栄養のバランス・運動・睡眠・社会とのつながりはますます大切です。

ここに感染症対策としての咳エチケット、手指衛生、人との距離をとり3密を避けることが加わります。とてもシンプルです。ご自身の、ご家族の、そして職場や地域の皆でこのシンプルな健康づくりをいっそう推進しながら、少し窮屈にはなりませんが、楽しく生きていきたいものです。

「ウィズ コロナ」を受容し、寛容と平常の心を持って。

## ほうれん草のソテーレシピ【4人分】

【材料】	【分量】
ほうれん草	200 g
ベーコン	60 g
塩	少々
こしょう	少々
油	小さじ 2



野菜あと1皿！鉄分補給も

### 【作り方】

- ①ほうれん草をよく洗って下茹でし、3cm幅に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンに油を入れて熱し、ベーコンを炒める。
- ③ほうれん草もフライパンに入れ、しんなりしてきたら、塩・こしょうを入れて完成。

冬には甲府市の特産物「ちぢみほうれん草」で作ってみてはいかがでしょうか？  
アクが少ないのが特徴です。

## ご存じですか？「フレイル」予防

### 【フレイルとは】

加齢とともに筋力や心身の活力が低下、さらに生活機能が低下していくこと。長期間放っておくと、要介護状態になる危険性が高くなります。

### フレイル予防の3つのポイント

- 社会参加**
  - ・地域の活動に参加することなど
  - ★地域の食推の教室への参加もお待ちしております！
- 栄養**
  - ・体重測定の習慣化
  - ・たんぱく質とエネルギーをしっかりと食べる
- 運動**
  - ・適度に身体を動かして筋力の維持

## 食生活改善推進員（愛称：ヘルスマイト、食推さん）として活動しませんか？

食生活改善推進員として活動をしていただくためには、甲府市で開催している「養成講習」を受講していただきます。健康や栄養に関する基礎知識を学ぶことができます。

【問合せ先】お住まいの地区の食生活改善推進員または、甲府市地域保健課

各地区の活動の様子は次ページへ

# 市食連スローガン

地産地消とスローフードで、地域に広める食育の和  
～ヘルスマイトは健康づくりのアドバイザー～

千塚地区 15名



健康は自分の手で！  
男性も料理を覚えました

相川地区 34名



「高齢者食育元気会」  
みんなで楽しく調理実習！

## 各地区の活動の様子

市食連会員数  
531名

※地区名の横に記載の人数は、各地区の会員数です。



羽黒地区 20名



体をゆるめて、楽に元気に！  
ゆる体操を実践しました

北新地区 11名



北新夏祭りで作作り  
オートミールクッキー販売

千代田地区 18名



参加者会員共に真剣に  
BMI計算尺に挑戦！！

朝日地区 14名



朝日小5年生とほうとう作り、  
好評でした。

相生地区 11名



「楽しかった」の声たくさん。  
調理中は皆真剣に！

春日地区 12名



水資源守る為、私達に  
出来る事を学んだ研修

新紺屋地区 16名



福祉まつりで豚汁作り。  
この味で家でも減塩！

富士川地区 5名



もっと延ばそう健康寿命  
百歳超も夢じゃない。

玉諸地区 28名



楽しく美味しくできました！  
家でも作りたいです。

琢美地区 19名



食材、調味料を上手く  
使って減塩料理を調理

東地区 18名



福祉健康まつりバランス良い  
食事を。皆真剣です。

里垣地区 19名



令和もしっかり食べて  
運動して元気はつらつ

甲運地区 20名



健康の輪 仲間の和  
「無理なく 楽しく、

貢川地区 20名



ふれあい料理教室  
どんなお話聞けるかな

池田地区 24名



「男性料理教室」会員も  
参加者も頭の体操教室

石田地区 22名



今年は食推のピンクの  
旗と共に活動しました。

穴切地区 22名



男性料理教室。  
みんなで作る料理は楽しいよ。

新田地区 12名



健康まつりの昼食は大好評！  
栄養満点カレー

伊勢地区 14名



健康で長生きしたいと…？  
願いの食事会

大国地区 22名



夏恒例のおにぎり作り  
1200ヶガンバレ

湯田地区 24名



楽しい健康料理教室。  
男性の参加者大募集！

国母地区 22名



フレイルの予防にも  
いつでも飲める味噌玉を！

住吉地区 21名



楽しかったです。  
次回もきたいと思います。

中道地区 28名



笑顔の食推パワーで  
健康まつりは大成功！

山城地区 28名



野菜の切り方ひと工夫  
ガッチリフレイル予防

大里地区 12名



運動教室  
先生の話術に思わずにっこり