

特集①

# 食を通じて 仲間と地域で健康づくり!

会員それぞれが得意分野や長所を生かし、工夫しながら楽しく活動しています。



今年度の泉区会長及び副会長

## 泉区ヘルスマイト

一緒に活動しませんか?

ヘルスマイト(食生活等改善推進員会)は、「私達の健康は、私達の手で」を合言葉に食を中心とした健康づくりを広める全国的なボランティア団体です。

泉区には、59人の会員がいます。幼児から高齢者までを対象に、ケアプラザや学校など様々な場所で活躍しています。



イベントの様子

### まずはバランスの良い食事から。

1日3食、**主食**・**主菜**・**副菜**をそろえて食べましょう!下のランチョンマットを見て、みなさんもご自身の食事をふりかえてみてください♪

- 主食**  
ごはん、パン、めん
- 主菜**  
肉、魚、卵、大豆料理
- 副菜**  
野菜、きのこ、海藻料理、いも

お裁縫や、絵を描くことが好きな人も大活躍

### ★泉区ヘルスマイトの手づくり!

裏面にもプチ情報

### 食事バランスガイド

ランチョンマット

ふくさい副菜  
からだ ちょうし 体の調子を ととのえるもの

しゅさい主菜  
ち にく 血や肉になるもの

ぎゅうにゅう牛乳  
くだものくだもの  
デザート

しゅしよく主食  
からだ ちょうし 体をうごかす ちから 力になるもの

しるもの汁物

あなたの朝ごはんはどれかな?

△ご飯類  
○パン類

△肉類、魚類、卵類、大豆類  
○豆腐類、海藻類、きのこ類

△野菜類、きのこ類、海藻類  
○豆類、いも類

△汁物類  
○漬物類

△デザート類  
○飲み物類

主食

副菜

主菜

果物

泉区ヘルスマイト

### ランチョンマットを使って食育教室

あなたの食事をランチョンマットを見て主食・主菜・副菜のグループにふりわけてみましょう。



目玉焼きは主菜のお皿...



### ヘルスマイト活動に関するよくある質問

- Q. 仕事をしてもできますか? A. 働いていたり、子育て中、退職された人も助け合いながら活動しています。
- Q. 活動の頻度はどのくらいですか? A. 毎月の定例会以外にも、地域ごとのグループでメンバーの都合に合わせて行っています。
- Q. 男性会員はいますか? A. はい。男性会員が仲間をお待ちしています。

### ヘルスマイトになるには食生活等改善推進員養成セミナーを受講・修了していただきます

このセミナーでは、「食」や「運動」など健康づくりを中心に、食育や地域活動について学びます。まずはご自分や家族から、そしてご近所や地域へと健康づくりを広げていきましょう。ぜひご参加ください。

#### 令和2年度セミナー予定

(内容などに変更が生じる場合があります。ご了承ください。)

**日程** 全8回。いずれも木曜日の午前9時30分から12時。①10月1日 ②10月22日 ③11月5日 ④11月19日 ⑤12月17日 ⑥1月28日 ⑦2月18日 ⑧3月11日 ※8回修了した人に修了証をお渡しします。

**内容** 健康づくりと食生活、生活習慣病予防、身体活動・休養、食品衛生、地域活動について など

**対象** 区内在住でヘルスマイト活動に参加できる人。15人(応募者多数抽選) **会場** 区役所1階 **費用** 1,210円(テキスト代)

**申込み** 9月11日(金)までに郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、①または②いずれかの方法で。

①はがきまたはFAXで健康づくり係「食生活等改善推進員養成セミナー」へ

②Eメールで。件名に「食改セミナー申し込み」と明記

fax 800-2516 | iz-kenko@city.yokohama.jp

詳細はこちら [横浜市 泉区 食改セミナー](#) 検索



セミナーのひとつ