



いずみ 8月号



泉区のいま 2023(令和5)年7月1日現在
人口…150,952人 世帯数…64,061世帯

トピックス 身近な食のアドバイザー



教えて!ヘルスメイトさん!



食生活等改善推進員(愛称:ヘルスメイト)は、食を通じた健康づくりを目指し、地域のさまざまな会場で講座やイベントなどの食育活動をおこなっているボランティア団体です。泉区では現在52人が活躍しています。

ヘルスメイトさんはどんな活動をしているの?



あんどろ 安藤さん

子どもから高齢者まで、ライフステージに合わせた健康的な食生活の提案をしています。



小学校での食育講座



区役所での健康フェスティバル

健康のために食事に気を付けたいのですが、何からはじめたらよいですか?

まずは朝、昼、夕1日3食しっかり食べましょう。そして**主食・主菜・副菜**を毎食組み合わせます。カレーのように1つのお皿の料理でも、3つの食材のなかまが入ればOK! 毎日の習慣で、自然に栄養バランスが整いますよ!



かいほ 海保さん

主食

ごはん、パン、めんなど



主菜

魚、肉、卵、大豆製品など



副菜

野菜、キノコ、海藻など



ヘルスメイトのおすすめレシピ

トマトとシーフードの蒸し煮

1人分 エネルギー160kcal
塩分1.1g 野菜量80g



材料(2人分)

- ・シーフードミックス……………120g
- ・おろしニンニク……………適宜
- ・こしょう……………少々
- ・ミニトマト……………大6個
- ・キノコ……………1/2パック
- ・ブロッコリー……………小房4個
- ・オリーブオイル……………大さじ1
- ・白ワイン……………大さじ2
- ・塩……………ひとつまみ
- ・水……………1/4カップ
- ・レモン……………お好みで

作り方

- ① シーフードミックスは解凍後水気を取り、ニンニクとこしょうで下味をつける。
- ② ミニトマトは半分に、キノコとブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを弱火で熱し、①と白ワインを加え全体を混ぜる。
- ④ ③に②を加え、軽く炒めたら水と塩を加え、ふたをし中火で5分ほど加熱したらできあがり!

暑いこの時期でも、さっぱりとおいしくいただけます。レシピ動画はこちらから! 他にもレシピを紹介しています!



わたなべ 渡辺さん

ヘルスメイトの活動に興味がありますが・・・

まずは、区役所で開催する「養成講座」に参加してみませんか? 健康づくりに関するさまざまなことを専門の講師から学ぶことができます。入会後も研修会や講習があるのでとても勉強になりますよ。



おおし 大橋さん



調理講習



研修会

まずは自分や家族のために、「健康づくり」学びませんか?

\\ ご参加お待ちしております! //

ヘルスメイト養成講座(全8回)



泉区ヘルスメイトのみなさん

日程 ①10月12日②10月26日③11月9日④11月30日
⑤12月14日⑥1月18日⑦2月15日⑧3月14日
いずれも木曜日

時間 9時30分～11時30分

場所 区役所1階福祉保健センター栄養相談室 ほか

対象 区内在住で、全8回出席できる人 20人(応募多数の場合抽選)

費用 1,210円(テキスト代・予定)

申込み 9月14日(木)までに電話か FAX(☎・☒・☎)を明記)か 3階313窓口のいずれかで

☎健康づくり係 ☎800-2445 fax 800-2516

泉区役所

☎800-2323(代表番号) fax 800-2506
〒245-0024 和泉中央北五丁目1番1号 (横浜市泉区役所 検索)



区役所
開庁日

月～金曜日(祝休日・年末年始を除く)…8時45分～17時

第2・4土曜日…9時～12時 ※戸籍課、保険年金課、子ども家庭支援課の一部業務を行っています。