

## 地域食支援グループ

# なかはら食のみまもり会



健康な街、病気になっても安心して暮らせる中原区を願って、**2016年5月**に発足しました。

「専門性を発揮できる活動」「一緒に学びを深めていく活動」をめざしています。

### 主な活動

- 地域の健康づくりに関すること
- 地域包括ケアシステムの活動に関すること
- 地域団体グループからの依頼（イベント参加・講師依頼・講習会開催等）に関すること
- 管理栄養士による栄養指導を希望する医療機関からの依頼（居宅療養管理指導）
- 栄養相談（乳幼児・成人の高血圧、糖尿病などの生活習慣病予防に関すること）

定例会：毎月第4月曜日 午後1時～3時（変更有） 会場：中原区役所別館2階栄養室等

問い合わせ先：[nakahara.mimamori2016@gmail.com](mailto:nakahara.mimamori2016@gmail.com)

平成30年2月17日(土)に中原市民館にて中原家庭教育学級学習会の一環で「こどもの食事・早寝・早起き・朝ごはん」と題して朝食を食べる大切さを講話と実習・子供向け紙芝居を実施しました。



## 食べることで得られることって？

- 楽しい体験、元気になる●脳が活性化
- 心と体の成長を助ける

## 朝食を食べる大切さ！

### 本日の朝ごはん実習レシピ①

#### 白菜のミルク味噌スープ

【材料4人分】

- 白菜200g
- しめじ100g
- ベーコン20g
- かつおだし200cc
- 牛乳200cc
- 味噌大さじ1/2

#### 作り方

- 1.白菜は食べやすい大きさに切る。しめじはほぐしておく。ベーコンは1cm幅に切る。
- 2.1の材料を鍋で軽く炒め合わせ、かつおだしを加える。野菜が柔らかくなった時、牛乳を加えて、沸騰させないように中火であたためる。
- 3.味噌を溶き入れて味を整える。

### 実習レシピ②

#### 自分でのり巻き

【材料4人分】

- ご飯480g
- 焼きのり全形4枚
- 卵2こ
- サラダ油少々
- 6pチーズ2こ
- 人参40g
- 小松菜70g
- 塩少々

#### 【作り方】

- 1.小松菜を茹でてから1cm幅に切り、塩少々で和える。
- 2.人参を千切りにしてからさっと茹でて、塩少々で和える。
- 3.卵をサラダ油をひいたフライパンでいり卵を作る。
- 4.6Pチーズをスティック状に切る。
- 5.海苔を4等分に切り、具材2種類ずつでのり巻きを作る。

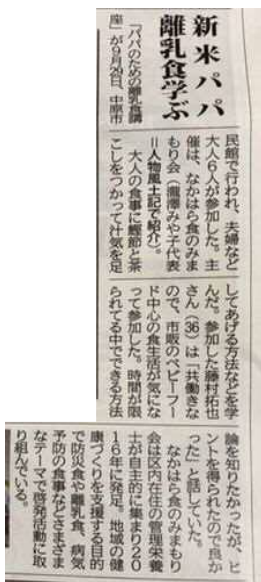


**\*\* 家庭教育学級学習会① \*\***

9月、市民館にてパパ向けの講座を開催しました。題して「パパのための離乳食講話」です。天候が悪い中親子で参加してくださいました。地域のタウン誌の記事にも掲載されました。



10月2日(土)市民館にて「お手軽ヘルスクッキング」を開催しました。骨粗鬆症予防、健康力アップのために地域の食のボランティアの方々と講話と調理実習をしました。



### 健康力アップのために

- ★体のメンテナンス  
定期健診・骨密度検査を忘れずに受けましょう。
- ★こころ(脳)に栄養を  
ストレス解消・発散方法をいくつも作って、楽しく笑顔でいられるように心がけましょう。
- ★骨粗しょう症予備軍、骨粗しょう症と診断されたら  
食事と運動、さらにお薬の服用が必要になります。医師と相談して進行を遅らせ、骨折を防ぎましょう。
- ★住環境の改善  
段差をなくす・整理とたたづけ・手すりの取り付けなどの改善を行いましょう。
- ★食事を楽しむ  
適切な量・栄養バランスのよい食事で、適正体重維持を食材の季節感を盛り込み五感で味わうたのしみ



**\* パパのための離乳食講座 \***

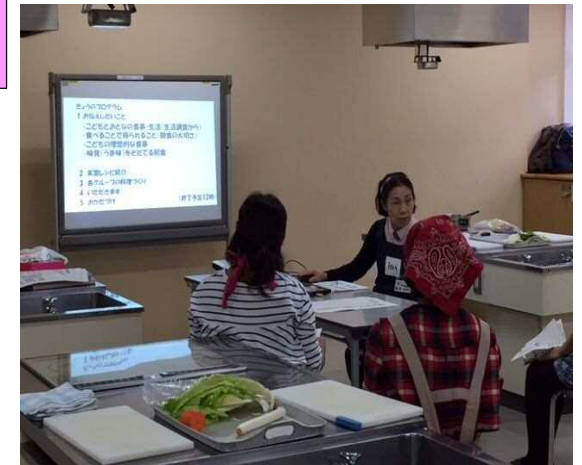
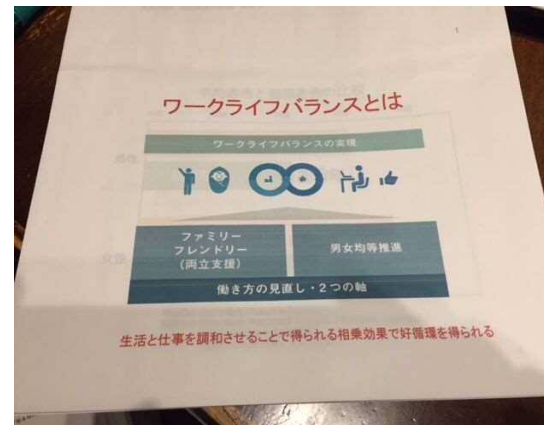
**\* お手軽ヘルスクッキング \***

1月、学習を通じて、男女の結婚観や結婚事情を学び生活を含めたこれからの未来を見つめるきっかけづくりの為、男女平等推進学習講座が開催されました。市民館にて講話と調理実習をしました。

11月、未就学児の親子さんを対象に日本の食文化の知恵「うまみ」を知って、栄養満点・にっこりごはんを市民館で実習しました。



## 食から考える理想のワークバランス



**\* 男女平等推進学習講座 \***

**\* 地域・教育学級② \***