



食生活改善推進員（ヘルスマイト）のご紹介

食生活改善推進員とは、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアとして全国で活躍している団体です。**ピンクのTシャツとエプロン**をトレードマークに、泉南市でも「食改（しょっかい）さん」と呼ばれ、28年にわたり地域で活躍されています。

～食改さんの主な活動～

保健センター事業への協力

*はみがき教室

バランスの良い食事について、一緒に遊びながらお伝えしています。



*骨粗しょう症検診

骨粗しょう症予防の食事、特にカルシウムを多くとれる食品をご紹介します。



健康づくりイベントで食育コーナー出展



食改さん手作りのフェルトのお弁当具材を、楽しくつめながら、バランスのいい食事についてお伝えしました。

「19日は食育の日」 市内スーパーにて 啓発活動



保健センターが実施する健康栄養講座を受講し、修了された方が「食改さん」として活動しています。

介護予防普及啓発 市内 WAO 体操開催 場所でフレイル予防の 食事の話、味噌汁の塩分 測定などを実施



食からはじめる健康づくり、
自分のため、家族のため、
地域のために一緒に
学んでみませんか。



今年、健康栄養講座を開催します。参加申込みは8月号広報せんなんでご確認ください。

水なすジャム



～食改さんおすすめレシピ～

材料

水なす 2個
グラニュー糖 同量(控えめ)
レモン汁 適量

作り方

①なすは皮をむき細目に切り、水につける
②水気を切る(キッチンタオルでふき取る)
③鍋になす、グラニュー糖を入れレモン汁を加え、弱火で30分位煮込む

ホットケーキの生地に
混ぜても美味しいですよ

