

〈食生活改善栄養指導教室より 腸活と減塩のお話〉

今年度は腸活と減塩について学びをしました。ぜひご自身、ご家族の健康づくりに役立ててください。

～ 腸活のかなめは善玉菌！腸内に善玉菌を増やしましょう～

- ★発酵食品:善玉菌を増やす キムチ、漬物、納豆、醤油、みそ、納豆など
- ★食物繊維:善玉菌のエサ 野菜や果実、海藻類、大豆製品 など

～タレで腸活～推進員にて人気だったタレをご紹介します～

〈miso だれ〉

- ・オリーブオイル
- ・お酢 ・砂糖
- ・みそ
- ・にんにくチューブ
- ・黒コショウ・・・ 少々

各
大きさ2

焼きナス、豆腐、
肉や魚のムニエルに
かけました♪

➡すべての材料を混ぜると完成★

～会長からご挨拶～

コロナ禍での縮小した活動でしたが、私自身が色々な事を勉強させていただきました。食生活では塩分量が多かったり、セラバンドでのストレッチは思ったより体が動かなかったりと自分の事を見直すきっかけになりました。このようなお便りで活動をお伝えができた事、嬉しく思います。2年間ありがとうございました。 貝 智子 会長

～おわりに～

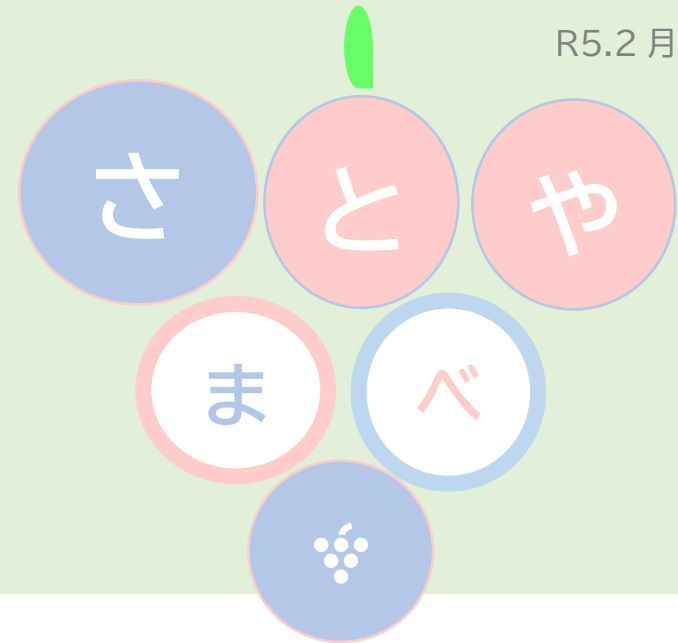
長年活動してきました里山辺地区健康づくり推進員会は、R4 年度にて廃止となります。今まで誠にありがとうございました。R5 年度からは地区担当保健師を中心に更なる健康づくりをしていきます。引き続きよろしくお願いいたします。

保健師

くさま かわら
草間 華織

健康づくり推進員会だより

R5.2 月発行



～ 里山辺地区にお住いのみなさん、こんにちは～
私たち健康づくり推進員会は、健康に関する学びを深め、地域のみなさんにお伝えしながら、健康の輪を広げる活動をしています。今年度は2年間の任期が終了するため、2年間の活動と健康に関する学びをみなさんにお伝えします。

制作:松本市役所 健康づくり課 北部保健センター

0263-38-7677

R3年度

🌱 1年目 健康や地区について知り、学びを深めました

里山辺地区は糖尿病予備軍が多い！？
地区の健康課題を学び、ふれあい健康教室で啓発をしました！

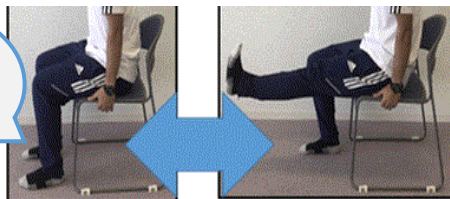


↑福祉ひろばにあります。ぜひお手にとってみてください。



★糖尿病予防は食生活と運動習慣がキホン★

プチ
筋トレ！



〈太もも筋肉伸ばし〉
各々4秒かけて伸ばし戻しましょう

〈食生活改善栄養指導教室〉



1年目は「災害時の食事ガイド」
2年目は「腸活と減塩」について
研修を受けました。★詳細は裏面

🌸 ~R3・4年度 里山辺地区健康づくり推進委員会 活動の記録~ 🌸

町会ふれあい健康教室にて、災害時の
食事について住民の方へ伝えました！



〈災害時の食事について〉

- ★備蓄の目安:家族の人数×3日~1週間分
- ★熱源(カセットコンロボンベ)の準備も！
- ★災害時にはパッククッキングがおすすめ！

動画はこちら



※パッククッキングとは耐熱性ポリ袋に
食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする方法です。

〈ほかにも様々な研修会がありました〉



セラバンドを
使った簡単
ストレッチ

こころの健康講座 ~知っ得セルフケア方法~

- ♡ストレス解消方法は沢山持っておくとよい◎
- ♡不安は誰かに話す、メモにする、人と会って軽減
- ♡人のために行動するとしあわせ度UP🍀



2年目はうちわを
作成し引き続き
糖尿病の啓発！

🌸 2年目 学びを深めながら、周りの方々に学びを伝えました

R4年度