

みんなが住む街で活躍中

～ヘルスマイトによる地域の健康づくり～



ヘルスマイトってどんな人？

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食生活改善推進員（愛称：ヘルスマイト）は食を通じた健康づくりのためのボランティア活動を行っています。

ヘルスマイトになるには……

千葉市が主催する「食生活改善推進員養成講座」を修了し、千葉市長より委嘱をうけます。

こんな食育活動をしています

子ども料理教室



太巻き寿司講習会



健康づくり料理講習会



ヘルスマイトのおすすめレシピ

フライパンおにぎり



朝ごはんにぴったり簡単レシピ

朝ごはんをたべると

☆頭がすっきりとさえます！

☆眠っている間に下がった体温がもどり、元気に動けます！

☆朝のうちに排便ができ、気持ちよく1日をすごせます！

【作り方】

- ① ごはんにしらす干しとみじん切りにした長ねぎ、溶き卵を入れて混ぜる。
- ② サラダ油をしいたフライパンに平らに薄く①を広げ、中火でこんがりとなを焼く。
- ③ ハケでしょうゆをぬり、切り分けてのりで包む。
※香ばしく、食欲のない時でも食べやすいです。
※ハム・ツナ・ごまなどをたしてもOK。

ざいりょう 材料	じゅうりょう 重量 (大人2人分)
ごはん	150g
しらす干し	15g (大さじ2)
長ねぎ	30g
卵	1個
しょうゆ	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2
のり	1枚

1人分の栄養価

エネルギー	210kcal
たんぱく質	7.7g
脂質	6.0g
炭水化物	30.1g
食塩相当量	1.1g