

6月は「食育月間」です。

6月17日（木）～24日（木）16時まで

稲毛区役所1階で「食育のつどい」パネル展示を行いました。

初日（17日）は、市から委嘱を受けた食生活改善推進員（ヘルスマイト）さんが、食に関するアンケートを行ったり、来所された方々から食生活に関する相談を受けたり、アドバイスをされていました。




ヘルスマイトさん





レシピの紹介等


<ヘルスマイトのお二人にインタビューしました>


 普段の活動は？


 小学校の料理クラブに招かれ子どもと一緒に、豆乳と白玉粉のみたらし団子作りや、公民館や社協で実施する料理講座などで活動しています。


 活動の中で、うれしかったことは？

 学校での活動で、「今度、家族に（自分が）作ってあげたい。」などの言葉を聞くと、うれしいです。

 小学校で、子どもたちが稲を育て、収穫したお米で太巻き寿司を作ったことが、とても印象深く残っています。

 おひとり暮らしの方が講座に参加され、「久しぶりに自炊した」という声を聞き、活動の意義が感じられました。

 工夫していることは？

 アレルギーのある方でも、安心して参加していただけるよう、事前に参加者さんにアレルギーの有無等をお聞きし、その後、メニューを考えるなどしています。

※ヘルスマイトさんについて詳しくお知りになりたい方はこちらをご覧ください
<https://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/kenkofukushi/suishin/syokuseikatukaizensuisinin.html>

※稲毛区では、毎年、「健康ウォーキング」を開催しています。

NPO 法人ちば歩こう会さんのご協力により、毎年様々なコースを歩きます。

また、「健康づくり支援マップ」を作成し、様々な世代の方が、「ご自身に合った健康づくり」ができるよう、身近な地域の健康づくり情報をお伝えしています。