

ヘルスメイトが紹介する

“かみかみアップ”のオススメポイント

雑穀ご飯 POINT
ごはんを雑穀米等へ変更

ごろごろミネストローネ
POINT
具材を大きく切る

しゃきしゃきれんこんハンバーグ
POINT
異なる食感を組み合わせる
(ハンバーグにれんこんをプラス)

たこのマリネ
POINT
弾力のある食材を選ぶ
(例えば…たこ、いか、こんにゃく、塊肉など)

作り方はこちら
よく噛んで食べようホームページはこちら

多田さん

安井さん

よく噛んで食べるとどんないいことがあるのでしょうか？ ひみこのはがいでーぜ

ひ 肥満予防

み 味覚の発達

こ 言葉の発音はつきり

の 脳の発達

は 歯の病気予防

が ガン予防

い 胃腸快調

ぜ 全力投球

参考：学校食事研究会発行 月刊「学校の食事」

一緒に食育活動をしませんか？

鶴見区では、区役所の栄養士と食生活改善推進員(ヘルスメイト)、食育推進ネットワーク施設の皆さんが連携して食育活動を進めています。

「鶴見区食生活改善推進員(ヘルスメイト)」は、健康講座保健栄養コースを修了された方々で構成された団体で、昭和50年4月に設立されました。設立以来、区内の子どもから高齢者に対して、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に各時代に応じた食育推進を行っています。

おやこの食育教室
(7月号で募集予定)

骨太クッキング
(10月号で募集予定)

シニア向けクッキング
(1月号で募集予定)

子育てサロンでの試食提供

食育フェスタ&健康展

令和8年度 食育ボランティア養成講座 「健康講座保健栄養コース」

受講生募集

無料

生活習慣病予防や食育、地域の健康づくりなどに関心のある方、一緒に学んでみませんか。講座修了後、食生活改善推進員(ヘルスメイト)として活躍できる方、歓迎します。

日時 ①8月6日(木)・②13日(木)・③20日(木)・④*9月1日(火)または2日(水)
⑤9月10日(木)・⑥17日(木)・⑦24日(木)・⑧30日(水)、⑨10月14日(水)
各日9時30分～12時
※④は2グループに分けて開催予定のため、どちらかに出席いただけます。(日程は決定次第お知らせします)
※①～③については、お子様(対象:年長から小学生)の見守り可能(詳細はお問い合わせください)

場所 区役所2階 集団検診室または4階 会議室

内容 ◆医師による健康づくりの取り組み
◆管理栄養士による生活習慣病予防の食生活
◆健康運動指導士による運動実習

他にも調理実習や食品衛生の講義など、食生活を中心に健康づくりについて総合的に学んでいただける内容です。

詳しくはこちら

行政オンラインシステム申込はこちら