

よねざわ健康応援だより



■よねざわ健康長寿応援団とは？

市内の登録団体が市民の健康づくりのパートナーとして、健康に関する取り組みを行っています。市民の皆さんの健康づくりを後押しするのが「よねざわ健康長寿応援団」です。

一人ひとりが手を掲げ、応援宣言をする人が輪となり結成された「応援団」と米沢市の「米」を合わせたロゴマーク

今月の応援団紹介

■ 三沢母子愛育班

10/29に行われた三沢地区文化祭で活動しました！

応援宣言「母と子の保健を中心に地域の人々全てを対象に健康づくりをすすめていきます！」

三沢地区で活動する三沢母子愛育班は昭和48年に結成し、令和5年度で50周年を迎えました。愛育班とは、昭和8年の上皇陛下ご誕生をきっかけに実施された母子の保健と福祉のための活動のひとつで、乳児死亡率の低下を目的として全国に広まった組織です。

人形で赤ちゃん抱っこ体験👶



家族で木エクラフト👨‍👩‍👧‍👦



手形スタンプ👏



祝🎉50周年



母子保健事業に永年従事した功績が認められ、R4年度健やか親子21全国大会において厚生労働大臣表彰、R5年度には米沢市功労者（団体功労）を受賞されました。

10, 11月の新規登録応援団

- 米沢市食生活改善推進協議会
- 米沢市民生委員児童委員協議会（西部、南部、松川、広井郷地区）

「今月の応援団紹介」に掲載する活動写真募集しております。ホームページに掲載しているメールアドレスに写真(2,3枚)・紹介したい活動内容等をお送りください。

米沢市食生活改善推進協議会

応援宣言「塩分控えめレシピの発信や料理教室を行っています！」
「市が開催する健康づくりイベントに協力しています！」

「私たちの健康は私達の手で」を合言葉に、食を通じた家庭や地域の健康づくりの担い手として活動している団体です。通称「食改さん」「ヘルスマイト」と呼ばれています。米沢市では地区毎の活動も活発に行っています。活動するためには養成講座の参加が必要です。毎年養成講座を開催していますので事務局（米沢市健康課）にお問合せ下さい。



イオン 10 周年祭の健康相談ブースで豆つかみゲーム (10/27)

市が主催する適塩教室に協力
(みそ汁の塩分測定・試食調理)



料理教室の献立

よねざわ健康長寿応援団募集中！ 随時受付しています！

市保健師・栄養士からの健康応援 **野菜たっぷりレシピ**のご紹介

にんじんと卵のマスタード和え (2人分) 一人当たり 204kcal, 食塩相当量 1.1g

【材料】 ・にんじん 1本 ・卵 2個
・粒マスタード 大さじ1 ・マヨネーズ 大さじ2
・醤油 小さじ1/2 ・乾燥パセリ 少々

【作り方】 ① 卵を沸騰したお湯に入れ8分茹でる。茹で終わったら冷水で冷まし、殻をむく。
② 皮をむき、へたをとったにんじんを耐熱皿にうつつて電子レンジ500Wで9分加熱する。
③ ①の卵と②のにんじんをスプーンで一口大に分け、合わせる。
④ ③にマスタード、マヨネーズ、醤油を加えて和える。
⑤ 乾燥パセリをふりかけ盛り付ける。

#クックパッドで公開中！



「よねざわベジアップキャンペーン 2022」米沢栄養大学学生考案レシピ

米沢市健康課 (すこやかセンター内)

米沢市西大通1丁目5-60

TEL/24-8181 (代表) FAX/24-5050



ホームページ