

# 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

### ■ NPO法人 から・ころセンター

米沢市東2丁目8番116号  
☎0238-21-6436

から・ころセンター  
ホームページ



応援宣言「居心地の良い空間づくりをし、こころのリフレッシュのお手伝いをします」



「暖かい地域づくり」を目的に掲げ活動しています。居心地の良い空間づくりをし、こころのリフレッシュのお手伝いをします。主に不登校・ひきこもりに関わる相談、支援、家族会、孤立を防ぐための地域食堂を運営しています。拠点は普通の一軒家です。

応援宣言「主食・主菜・副菜を組み合わせたメニューを提供しています」

八幡原工業団地内にキッチンからころがあります。ランチ提供のほか、市内であれば献立表に沿ったお弁当を1食から配達しています。高齢者の見守りにもつながります。

#### ■キッチンから・ころ

米沢市八幡原5丁目4149-8テクノセンター1F  
平日11:30~14:00  
☎0238-28-2527



# 夏は食中毒に注意しましょう！

梅雨時期(5月～6月)と夏(7月～9月)は湿度や気温が高く、細菌が増えやすい季節です。この時期には細菌性の食中毒の発生件数が増加する傾向にあります。おうちでの食中毒予防の例をご紹介します！

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>食品の購入</b><br> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 消費期限などをチェック</li><li><input type="checkbox"/> 肉・魚はわけて包む</li><li><input type="checkbox"/> できれば保冷剤と一緒にバッグへ</li><li><input type="checkbox"/> 寄り道せずにまっすぐ帰る</li></ul> | <b>保存</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 帰ったらすぐ冷蔵庫に入れる</li><li><input type="checkbox"/> 冷蔵庫 10℃以下・冷凍庫 -15℃以下に維持</li><li><input type="checkbox"/> 肉・魚は汁がこぼれないように</li></ul>                                                                       | <b>下準備</b><br> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> ごみはこまめに捨てる</li><li><input type="checkbox"/> こまめに手を洗う</li><li><input type="checkbox"/> 肉・魚は生で食べるものから離して置く</li><li><input type="checkbox"/> 包丁などの器具や布巾は清潔に</li></ul> |
| <b>調理</b><br> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 調理前に手を洗う</li><li><input type="checkbox"/> 加熱は十分に行う</li><li><input type="checkbox"/> 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ</li><li><input type="checkbox"/> 電子レンジは均一に加熱されるように</li></ul> | <b>食事</b><br> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 盛り付けは、清潔な食器を使う</li><li><input type="checkbox"/> 食事の前に手を洗う</li><li><input type="checkbox"/> 長時間室温に放置しない</li></ul> | <b>残った食品</b><br> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 早く冷えるように小分けする</li><li><input type="checkbox"/> 時間が経ちすぎているもの怪しいものは思い切って捨てる</li><li><input type="checkbox"/> 温めなおしは十分に加熱する</li></ul>                               |

## 市保健師・栄養士からの健康応援

### 手軽に美味しく！野菜レシピ

かぼちゃとブロッコリーの味噌マヨ (2人分) 1人当たり エネルギー129kcal, 食塩相当量 1.0g

チーズも入っておりたんぱく質もとれる1品です。生の野菜を使用したり、たまねぎやきゅうりを合わせてかぼちゃサラダのようにしてもOKです！品数を足したいときにも手軽に作れます。

【材料】 ・カットかぼちゃ(冷凍) 5ケ ・カットブロッコリー(冷凍) 5ケ  
・プロセスチーズ 2ケ  
・マヨネーズ 小さじ2 ・みそ 小さじ1/2

#### 【作り方】

- ①レンジで加熱する。  
かぼちゃ、ブロッコリーを耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ(600W)で2分ほど加熱し、水気を切る。
- ②材料を切る。  
▽プロセスチーズ: 1cm角 ▽かぼちゃ: つぶしやすい大きさに切る ▽ブロッコリー: 食べやすい大きさに裂く
- ③和えて完成。  
ボウルに①②と調味料を入れ、かぼちゃを崩しながら和えたら完成。



## 新規登録応援団 (R6.2～R6.6)

よねざわ健康長寿応援団募集中！随時受付しています！

- 明治安田生命保険相互会社 米沢営業所
- 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)
- 社会福祉法人敬友会 おいたまの郷

「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

