

## おいしく食べて健康づくり — 食生活改善推進会（ヘルスマイト） —

「私たちの健康は、私たちの手で ～つなごう健康寿命 つなごう郷土の食～」をスローガンに、食を通じた健康づくりの輪を広げている食生活改善推進会。野菜たっぷり・塩分控えめ・地産地消をモットーに、体を元気にする食事を紹介しています。昨年度からは、高齢者の低栄養予防に着目し「たんぱく質の大切さ」を伝えています。会員の研修では、気になる健康情報をテーマにした講義や調理実習を通じて、健康づくりを「食」から学んでいます。



## — 運動普及推進会（あいあいうみがめ） — 体を動かして健康づくり



「地域のみなさんと一緒に、音楽に合わせて体を動かそう」をスローガンに、運動を通じた健康づくりの輪を広げている運動普及推進会。会の愛称は「あいあいうみがめ」。ウミガメのイラストが描かれた赤いTシャツを着て、町のイベントや健康教室で「リズム体操」を紹介しています。

定期的に会員が集まり、リズム体操やストレッチなどを行いながら、「運動」を通じた健康づくりを学んでいます。

## 笑いと楽しさで健康づくり — 保健推進員会（楽健会） —

笑いと楽しさをモットーに、笑顔を通じた健康づくりの輪を広げている保健推進員会。会で作成した「おかがき楽しく歩こうマップ」に掲載されているウォーキングコースを散策する「楽健会ウォーキング」が主な活動です。この他にも、健康教室などでレクリエーションや脳トレなどを紹介しています。

学習会では、ゲームやレクリエーションなどを通じて、仲間と一緒に楽しみながら行う健康づくりを学んでいます。



# 元気の「わ」広め隊

地域で楽しく健康づくりを進めよう  
食生活改善推進会、運動普及推進会、保健推進員会の3団体で構成される元気の「わ」広め隊。「食」「運動」「笑いと楽しさ」をテーマに、地域で健康づくりの輪を広げるため、それぞれの特色を生かした活動をしています。

## 元気の「わ」広め隊に参加しませんか

元気の「わ」広め隊の一員になってさまざまな活動に参加することで、自分自身や家族、周りの人の健康づくりをサポートできるようになります。元気の「わ」広め隊への入会や活動の見学は随時受け付けています。興味がある人は、健康づくり課に問い

合わせてください。

また、5月から元気の「わ」広め隊養成講座を開講します。健康づくりに関心がある人は、ぜひ参加してください。

※講座の内容と日程は、広報おかがき4月号でお知らせします。

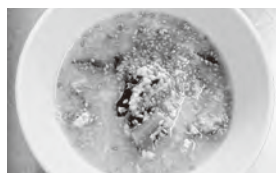
### ヘルシー フッキング

No. 368 ～カルシウムを取ろう～

### 小松菜と卵のスープ

#### 4人分の材料

- 小松菜 100g ●卵 1個 ●コンソメ 4g ●塩こしょう 少量 ●水 480cc ●ごま油 小さじ 2 ●ごま 4g



監修 岡垣町食生活改善推進会（ヘルスマイトの会）

#### 作り方

- ①小松菜は3cm幅に切っておく。
- ②鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら小松菜、コンソメを加える。
- ③小松菜がやわらかくなったら、塩こしょうで味をととのえる。
- ④溶き卵を加え、卵に火が通ったら火を止め、ごま油を垂らす。
- ⑤器に盛り、ごまを散らす。

#### 1人分の主な栄養価

エネルギー50kcal、カルシウム62mg、食塩相当量0.6g