



ちばSDGs  
千葉県マスコットキャラクター  
チーバくん

# いきいき新聞 地域と職域

人生100年時代 健康づくりチームのだ

第49号  
野田健康づくり  
協議会  
(野田地域・職域  
連携推進協議会)  
令和7年度  
3月発行

## 食生活改善推進員の活動内容

食生活改善推進員は、いつまでも健康で心豊かな生活を送れるよう食生活を通して、市民の健康づくりを支援しています。

～6地区・4専門部に分かれて活動～

(中央)★(中根・南部)★(東部・福田)★(北部)★(川間)★(関宿)  
各地区で健康づくり料理講習会を年2回開催。

- ① 全体研修会にて、テーマに沿った講義と献立を保健センター管理栄養士から学ぶ。
- ② 各地区の推進員が参加者を募り、地区担当の栄養士と共に健康づくり料理講習会を実施する。



2025年9月全体研修調理風景

## 令和7年度 健康づくり料理講習会

テーマ「人生100年時代!栄養バランスごはん」

### デザート

ミルクかんのキウイソースかけ

### 主菜

ふわふわしそつくね



### 副菜

にんじんとクルミのしりしり  
ゴロゴロ野菜のラタトゥイユ

2025年9月29日中根・南部  
地区伝統料理で作成

## バランスの良い食事とは?

主食・主菜・副菜がそろった食事 (1日に3回)

主食 (ごはん・パン・麺類)

特にごはんは味が淡白でどんなおかずとも会う。塩分を含まないので塩分量を抑えることができる。

主菜 (肉・魚・卵・大豆製品)

揚げ物は控える。肉料理は脂肪分の少ないものを選ぶ。

副菜

(野菜、きのこ、海藻類) 低エネルギーで食物繊維が豊富である。茹でたり炒めたりすると量が減って食べやすくなる。

プラス  
+

牛乳や果物  
を一日1回



## 専門部の紹介



### 人形劇

- ★人形劇を通しての食育普及
- ★施設への出前講演



### 地産料理

- ★地産・地消を促すためのレシピの作成
- ★枝豆レシピの普及
- ★市民対象の枝豆しょうゆまんじゅう



### 広報活動

- ★食生活推進員活動のPR
- ★公共施設での配布

### 食育推進

- ★おやこの食育教室
- ★ライフステージ別の食育の推進



### 運動

- ★枝豆体操の普及
- ★室内運動(ニュースポーツ)の実施



野田健康づくり協議会



バックナンバーはこちら



WANPUG