

あなたもヘルスメイトになりませんか？



問い合わせ 元気づくり課（保健センター） ☎(928) 2000 ページID：9903

学んだことを伝えています

5月29日(木)に健康づくりを目的とする市主催の「ヘルスアップ教室」を開催しました。この日は、4人のヘルスメイトが講師となり、一般公募で参加した市民と糖尿病予防をテーマとした調理実習を行いました。ヘルスアップ教室では年6回、生活習慣病予防のための学び・体験の場を設けています。

ヘルスアップ教室 「糖尿病予防編」

日時	①9月11日(木) 午前10時～11時30分 ②9月18日(木) 午前10時～午後1時 ※全2回
場所	いきいき情報センター
対象者	40～75歳の市民
定員	15人(申込多数は抽選)
内容	①は保健師からの講話 ②は管理栄養士からの講話、調理実習
持ってくるもの	①は健診結果表 ②はエプロン、ふきん2枚(食器用・台ふき用)、三角巾、実習費500円
申込方法	電話・ファクス・申込フォーム
※	※脂質異常症・高血圧予防教室も別の月に開催予定です。



自主学習で学んでいます

6月4日(水)に会員が集まって、健康増進につながるメニューを調理実習しながら学びました。(写真①②)

〈メニュー〉(写真③)

- ・さば缶の南蛮漬け(写真④)
- ・小松菜のピーナッツ和え
- ・冷製豆乳味噌スープ
- ・にんじんのカップケーキ(ポイント)

暑い日でもさっぱり食べられる手軽なレシピです。

こうした学習会は定期的に行われ、啓発のために必要な知識や技術を磨いています。

野外研修も予定しています

食品に関する学びを深めるために、会員が参加できる野外研修を定期的に行っています。

日程 9月16日(火)

- ・永利牧場見学・体験
- ・ヤクルト工場見学(予定)



ヘルスメイトとは？

ヘルスメイトは食生活改善推進員。全国的な取り組みの中で、太宰府市食生活改善推進会(以下、食進会)は昭和62年に発足しました(元々は婦人会活動としてこれ以前から活動)。現在では40代～80代の会員61人が在籍し、「私たちの健康は私達の手で！」をスローガンに、市民の食生活改善を通じた健康づくりをボランティアで推進しています。会員の中には、30年以上在籍する人もいます。

どんな活動をしている？

- ▼太宰府市民の健康づくりのために、「食生活改善」を普及する
- ヘルシーおやつ作り、季節の野菜を使った料理、おもてなし料理などの教室／親子向け料理教室／健康フェスタへの出展など
- ▼学んだことを地域の公民館や一般公募の教室で伝える
- 「啓発」をする

若者世代・働き世代への健康講座／フレイル予防のシニアカフェなど

行政の「保健事業に協力」する

離乳食教室(P19)、生活習慣予防の教室など

こんな健康につながっています

食進会が主催する各種教室の参加者は年々増加しています。令和4年度は41人、令和5年度は74人、令和6年度は120人が延べ人数で参加しました。

本市の健康寿命では、令和2年と令和5年を比べて男性は80.6歳↓81.1歳へ女性性は84.7歳↓85.3歳へ伸びています。(出典：KDBシステム地域の全体像の把握)

一人一人が健康に気をつけた生活を送ることで、元気に長生きできるまちになっています。

表彰されました

食進会の会員が、令和6年度に栄養関係功労者として厚生労働大臣表彰を受けました。受賞した中村千枝さんは、平成元年4月に本市食推会へ入会し、会員として約35年間、会長として約20年間、活動に尽力してきました。会員をまとめ、市と連携して市民の食生活改善と健康づくりに大きく寄与し、会長を退任後も次世代リーダーを育成しています。



①



②



③



④

活動をのぞいてみました

ヘルスメイトさんの、お話

きつかけは身近に

（中）ヘルスメイトになったきつかけは、近所の人から「料理を習いに行かない？」と誘われたことです。当時、親と同居していた料理を勉強したいと思っていました。現在の食進会になる前の婦人会活動の時代から参加しています。

（松）市の広報紙を見たのがきっかけです。定年退職した後、記事にあった「あなたの健康をあなたの手で守りませんか」のフレーズを見て、「たしかにこれからは健康に気をつけなさい」と思い立ちました。

どんどん輪が広がる

（中）ヘルスメイトの活動は、まずは自分の家族の健康から、そしてお隣さん、お向かいさんの健康へ広がります。楽しめないと続かないので、かしこまらなくても大丈夫。たとえば八百屋さんで「この野菜はどう使ったらいいかな？」と悩んでいる人に、「こんな調理をしたら美味しいですよ」と話しかけるのも活動の一つ。身近なところから少しずつ、健康につながる会話が自然と輪が広がっていきます。

リフレッシュできる

（松）年間で5回ほど、食進会主催の講座を開催しています。親子クッキング、夏野菜教室など、幅広い世代が参加できる機会を提供しています。小さなお子さんを連れたお母さんも参加して、「こんなに簡単に手作りおやつができるんですか！」と感激してくれました。予約すれば託児を利用できます。お子さんから離れて自分の思うように料理に集中できるので、リフレッシュできますよ。

向いている人は？

（中）若い世代の中にも、仕事をしながら時間を調節して活動に参加する人もいます。学習したい気持ちがあれば大歓迎です。自分のためにもなりますし、家族や周りの人も健康になります。

（松）ボランティアなので無理せず自分のできる範囲で参加しています。コロナ禍が終わって、ヘルスメイトが活躍できる機会は増えました。食に興味のある人におすすめです。

やりがいたくさん

（中）県の委託事業で、福岡農業高校に向いて「若者世代の食事」をテーマに話しました。ラーメンの汁にはどのくらいの塩分が含まれているか見本を展示しながら説明すると、生徒たちが「わー、そんなにあるのー」「じゃあ汁は飲まないほうがいいね」と学ぶ姿が印象に残っています。新鮮に驚く様子に、教えたことを知識にしてくれたと実感できました。

（中）食進会の男性料理教室で学んだＯＢの人たちが、自分たちで教室を続けています。80代の男性もいて、材料の買い物から会場の

太宰府市食生活改善推進会

7代目
現 会長まつした
松下
ちえこ
千恵子さん

準備まで、楽しみながら続けます。

（松）今は一人でもインターネットでレシピを検索すれば料理は作れます。でも、人と人が集まって一緒に料理を作る場所では、いろんな人の食の体験談や各家庭での料理の工夫を交換できます。あなたもぜひ教室で楽しく学びながら、食生活に関心を持つきっかけにしてみませんか。

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、5mm幅の細切りにし、10分ほど水にさらす。ピーマンは5mm幅の細切りにする。
- ②鶏むね肉は皮をとって細切りにし、酒を加えもみこみ、片栗粉を加えさらにもみこむ。
- ③Aを混ぜ合わせておく。
- ④フライパンにごま油を熱し、②の肉を中火で炒める。肉の色が変わったら、一度取り出す。
- ⑤④のフライパンにじゃがいもを入れ、透き通るまで中火で炒める。肉、ピーマンを加え、さっと炒め合わせる。
- ⑥Aを加え、全体を炒め合わせる。

健康のポイント

- 夏野菜ピーマンを使ったレシピです。旬の野菜は栄養価が高く、新鮮で素材の味が濃いので、減塩につながります。
- じゃがいもには水溶性・不溶性の食物繊維がバランスよく含まれます。水溶性の食物繊維は血糖値の上昇を抑え、血中のコレステロール濃度を下げ、効果が期待されています。
- 日本人の多くは食物繊維が不足気味です。まずは1日あたりプラス3～4gを目標に、積極的に食事の中に取り入れましょう。

鶏むね肉を使うことで、たんぱく質をUPし、脂質を抑えることができます。

材料(4人分)

- ・鶏むね肉(皮なし) 280g
- 〔酒 …………… 大さじ2
砂糖 …………… 小さじ2
しょうゆ …………… 大さじ2
オイスターソース …… 大さじ1
おろししょうが …… 小さじ2
おろしにんにく …… 小さじ2〕
- ・じゃがいも …… 2個(300g)
- ・ピーマン …… 4個(120g)
- ・ごま油 …… 小さじ4

1人当たりの栄養価 エネルギー 214kcal / たんぱく質 19.6g / 脂質 5.6g / 食物繊維 3.3g / 塩分 1.5g

「ヘルシークッキング」は年4回、広報だざいふで旬の健康レシピを紹介しています。

ヘルスメイト
食生活改善推進員
養成教室の受講生を募集

全8回のカリキュラムで、食生活を中心とした健康づくりや運動をテーマに学んでいきます。修了後は食生活改善推進員となって、定例学習会や地域で食を通したボランティア活動に参加します。あなたも仲間づくりや、ボランティア活動に参加してみませんか？

期 日	内 容
8/19(火)	開講式・食生活改善推進員と地区組織活動
9/16(火)	講義「栄養の基礎」
10/21(火)	健康づくりのための運動
11/20(木)	講義「食品衛生」・調理実習
12/17(水)	講義「糖尿病予防の食事」・調理実習
1/20(火)	講義「高血圧予防の食事」・調理実習
2/17(火)	講義「脂質異常症予防の食事」・調理実習
3/17(火)	閉講式・推進活動の取り組み調理実習・修了証書授与

定 員 先着20人 ▶無料(調理実習は1回500円)

対象者 市民

申込期間 8月7日(木)

夏バテ予防にぴったりの教室

夏休み親子クッキング教室

家ではなかなか包丁を持つ機会の少ない子どもたちに調理の楽しさを体験してもらいます。



日 時 7月23日(水)、29日(火) 午前10時～午後1時 ※同じ内容です。
場 所 いきいき情報センター 2階 調理室
定 員 各日・先着10組
対象者 3歳～小学生の子どもと保護者(市民)
メニュー(予定) わんぱくサンド/トマトのワンカップスープ/
ブロッコリーとささみの胡麻和え/ヨーグルトババロア

持ってくるもの エプロン、ふきん2枚(食器用・台ふき用)、三角巾
▶料金：1人400円

申込期間 7月3日(木)午前8時30分～16日(水)

夏野菜を使った料理教室

旬の野菜に含まれるビタミンで体の調子を整えましょう。



日 時 8月7日(木) 午前10時～午後1時
場 所 いきいき情報センター 2階 調理室
定 員 先着30人 対象者 市民
メニュー(予定) とうもろこしご飯/鶏肉のトマト煮/オクラの卵スープ
ピーマンの3色おおか和え/枝豆ミルクゼリー

持ってくるもの エプロン、ふきん2枚(食器用・台ふき用)、三角巾
▶料金：1人500円

申込期間 7月31日(木)

あなたも参加しませんか？

託児もあります。(要予約) 【申込方法】保健センターに電話 ☎(928) 2000 / 各教室の二次元コードから申込フォーム