



健康大阪さやま21 食育 ひろば

令和6年3月号

今月は、「食」を通じたボランティア活動を行っている食生活改善推進員（通称：ヘルスメイト）さんの活躍についてお伝えします。

食生活改善推進員(通称：ヘルスメイト)とは



わが家の食卓を充実させ、地域の健康づくりを行うことから出発したヘルスメイトは、「食生活を改善する人」を意味します。豊かな感性と知識と経験が一人ひとりの力となり結集され、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動を進めています。現在会員は全国で15万人。地域で食育の推進、健康づくりの担い手として活躍しています。

大阪狭山市のヘルスメイトさんの活動

月1回、みんなで栄養バランスを考えた調理実習、生活習慣病予防のための学習会をしています。

健康まつりなどのイベントでは子どもたちとゲームをしながら食事のバランスや野菜に興味を持ってもらえるよう関わっています。



<養成講座のプログラム(予定)>

とき	内容（概要）
6/25 (火)午後	開講式
7/11 (木)午後	歯医者さんのお話
7/22 (月)午後	食事のバランスについて①
8/29 (木)午後	健康づくりのための運動
9/17 (火)午後	食事のバランスについて②
10/17 (木)10時~	調理実習
11/21 (木)10時~	調理実習
12/12 (木)午後	食中毒予防の話
1/16 (木)午後	修了式

養成講座のご案内

食えることやお料理に興味のある方、養成講座に参加してみませんか。

全ての講座を受講されると、ヘルスメイトとして活動できます。

詳細は、広報「おおさかさやま」5月号、ホームページ等でお知らせします。

<問い合わせ>

大阪狭山市保健センター

TEL 072-367-1300

引用：食生活改善推進員教育テキスト、日本食生活協会、(2018)



食生活改善推進員（ヘルスメイト）さんのレシピ集



今月はヘルスメイトさんが献立研修会で作られたレシピを3品、お伝えします。

カルシウムたっぷりレシピ集！ No.17. ツナと小松菜の豆腐チャンプルー (ヘルスメイト)



《材料（4人分）》

☆大阪狭山産の農作物です

木綿豆腐	2丁	ごま油	大さじ2
☆小松菜	400g	こしょう	少々
卵	2個		
ツナ缶（水煮）	2缶	しょう油	大さじ1と小さじ1
削り節	8g	酒	小さじ2
		砂糖	小さじ1

《1食あたり》
エネルギー 253kcal、
塩分 1.1g、
カルシウム 269mg、
約140円、調理時間30分



《作り方》

- ①豆腐はよく水切りをし、1cm厚さのひと口に切る。
小松菜は4cm長さに切り、葉と茎を分けておく。
卵は割りほぐす。
- ②フライパンに、ごま油（半量）を熱し、豆腐を両面、
焼き色が付くまで焼き、一度取り出す。
- ③フライパンに残りのごま油を熱し、小松菜の茎を入
れ、しんなりしたら、葉を入れ、油がまわったら、
②、ツナ缶、こしょうを加え炒め合わせる。
- ④③にAを加え混ぜ、卵を回し入れ、半熟状になっ
たら火を止める。
- ⑤器に④を盛り、削り節をのせる。



お野菜たっぷりレシピ集！ No.57. なますのサーモンサラダ (ヘルスメイト) 《作り方》



《材料（4人分）》

☆大阪狭山産の農作物です

☆大根	1/4本	酢	大さじ3
☆人参	1/3本	砂糖	大さじ2
スモークサーモン	60g	塩	小さじ1/3
かいわれ大根	8g		

《1食あたり》
エネルギー 88kcal、
塩分 1.0g、約140円、
調理時間 35分

※約75gの野菜が摂れます！

サラダ油 大さじ1
粒マスタード 小さじ1



- ①大根、人参は皮をむいて細切りにする。
- ②①に塩小さじ1/2（分量外）をふってよくもみ込む。
10分くらい置き、水分が出てきてしんなりしてき
たら、しっかりと絞る。
- ③Aを合わせ、②に加え、和えて冷蔵庫に入れ、15分
以上漬けておく。
- ④③に食べやすくちぎったスモークサーモン、サラダ
油、粒マスタードを加えてよく混ぜる。
- ⑤器に盛り、根を切り落としたかいわれ大根を散ら
してのせる。



減塩レシピ集！ No.67. ポテトサラダ (ヘルスメイト) 牛乳を加えてまろやかにすることで減塩効果！

《作り方》

《材料（4人分）》

じゃがいも	大2個	牛乳	大さじ3
玉ねぎ	2/3個	マヨネーズ	大さじ1と1/2
		こしょう	ひとつまみ
		乾燥パセリ	少々

《1食あたり》
エネルギー 101 kcal、
塩分 0.1 g、約40円、
調理時間 25分



- ①じゃがいもは2cm大にそろえ、玉ねぎは繊維に沿って薄
切りにする。
- ②鍋に①のじゃがいもがかぶるくらいの水に塩小さじ2/3
（分量外）を加え、中火で柔らかくなるまでゆでる
（約15分）
- ③じゃがいもに火が通ったら、玉ねぎを加えさっと煮た
ら火を止め、ザルにゆでこぼす。
- ④③の鍋にじゃがいもと玉ねぎを戻し、じゃがいもをつ
ぶす。
- ⑤④のあら熱が取れたらAで和え、上に乾燥パセリを散
らす。

3月イベント情報

- 毎週土曜日 地元野菜の販売（JA大阪南女性会大阪狭山支部東池尻班会員による）東池尻児童遊園（雨天：東池尻会館）
（午前9時～売り切れ次第終了）
- 毎週日曜日 地元野菜の販売（大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会）JA大阪南狭山西支店横（午前8時～売り切れ次第終了）

毎月19日は食育の日です！

食育の日に、自分や家族の「食」について振り返ってみませんか？

【発行】大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ（保健センター）