

## 大仙市「ヘルスマイト」のみなさまへ

新型コロナウイルス感染拡大により、昨年度延期となっておりました9月7・8日に開催を予定しておりました第51回全国食生活推進員協議会大会・中央研修会は、開催中止となりました。

つきましては、予定しておりました特別号を変更して、昨年に引き続き「合同育成研修会通信」を送付します。

## 野菜の簡単レシピ完成！

今年度の簡単レシピ「枝豆」「とうもろこし」編ができあがりましたので、ご活用ください。

枝豆とナスの肉あんかけ風（西仙北支部）



焼きもろこしのカボコロ（大曲支部）



枝豆とエビのチーズ入り揚げ餃子（南外支部）



夏野菜のライスピザ（神岡支部）



枝豆ときな粉のおやこもち（仙北支部）



とうもろこしと卵の寒天（協和支部）



お豆のキッシュ風（太田支部）



コーンシュウマイ（中仙支部）



# 活動紹介

(令和2年度)

\* 講習会開催のみ紹介します

## 【世代別に取り組む生活習慣病予防のための スキルアップ事業（第3弾）若者世代】

西仙北支部

実施月日	令和2年11月17日(火)	令和2年11月29日(日)	令和3年2月18日(木)
会場	西仙北高等学校	西仙北高等学校	大曲工業高等学校
対象者	2年生	野球部	バレー部
参加者・推進員	9人・3人	8人・3人	20人・3人

内容

- ・事前に「生活習慣に関するアンケート」調査を実施した。
- ・みそ汁の塩分濃度測定
- ・350gの野菜計測
- ・カルシウム自己チェック
- ・試食レシピの説明と配布

真剣にお話を聞いてくれました。



まだまだじゃない？



しょっぱい？



くおにぎらず・ポテトのアンチョビマヨサラダ

## 【やさしい在宅介護食教室】

大曲支部

実施月日	令和2年11月24日(火)
会場	大曲職業訓練センター
対象者	田町婦人会
参加者・推進員	12人・3人

内容

- ・高齢者の現状、低栄養、ロコモについて
- ・介護食について
- ・口腔ケアと食生活について
- ・口腔体操の実施



## コロナ禍での活動

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を考慮して、推進員による活動が制限されたものとなりました。

今後は、飛沫感染や接触感染を防ぐ「新しい生活様式」を取り入れながら、「講習会形式」と「家庭訪問」による活動を継続していきたいと考えています。

まずは、推進員自身と家族の健康維持に努めながら、地域の健康づくりのための活動を引き続き頑張っていきたいと思います。