

健康推進員の活動

スローガン「私達の健康は 私達の手で」

滋賀県健康推進員団体連絡協議会

私達の活動を紹介します！

- おやこの食育教室
- 生涯骨太クッキング
- 男性のための料理教室



私達の活動を紹介します！

- やさしい在宅介護食教室
- 全世代に広げよう健康寿命の延伸プロジェクト
- 「にっぽん縦断!!郷土・伝統料理教室」



私達の活動を紹介します！

- 生涯を通じた食育推進活動
- 食育月間事業
- 野菜食べ隊支援活動



野菜あと1皿!

毎月19日は食育の日

野菜たっぷりレシピ

野菜を1日350g以上食べましょう

滋賀県健康推進員団体連絡協議会 2023年作成

春野菜たっぷりみそ汁

栄養成分 (1人分)	
エネルギー (kcal)	213
塩分 (g)	1.9
野菜の量 (g)	158

材料(2人分)

- キャベツ 100g
- 玉ねぎ 1/3本
- にんじん 1/2個
- 鶏皮 50g
- 豚バラ肉 1本
- だし汁 70g
- 味噌 大さじ1+1/2
- 水 300cc

作り方

- キャベツ・玉ねぎは細切り、にんじん・たけのこは粗断切り、青ねぎは小口切り、豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
- だし汁に①の野菜を入れて煮る。やわらかくなったら①の豚バラ肉を入れてひと煮たちさせおく。
- 豚バラ肉に火が通ったらみそを溶き入れてひとまぜして火からおろす。
- 器に盛りつけ、青ねぎをちらす。

私達の活動を紹介します！

- 高齢者の低栄養予防教室
- ヘルスメイトパワーアップ事業
- 各市町のオリジナル事業 ...



ご清聴ありがとうございました

