

# 岡崎市食生活改善推進員 ヘルスメイトだより

スローガン『私達の健康は私達の手で』

テーマ『美味しく食べよう心と体のバランス食』

本年度は新型コロナウイルス感染防止対策のために市民会議事業はすべて中止となりました。日本食生活協会「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」では「高齢世代」と「若者世代」及び「おやこ食育教室」を実施しました。地域活動の「いきいきクラブ」は9月以降「手作りおやつ」の提供を中止しました。おやつがなくても食育講座として参加したのは7学区(上地、広幡、梅園、福岡、矢作南、岩津、岡崎)でした。勉強会は7回のうち3回実施することが出来ました。

## 本年度実施した勉強会

### 災害に役立つ湯煎料理 (2020年7月)



災害時に役立つ湯煎料理で、**ご飯、筑前煮、プリン**を実習しました。湯煎料理には専用のポリ袋があることを学びました。災害時にプリンを作るような心のゆとりも、備えのひとつかもしれません。プリンは美味しくて子どもと一緒に作りたいという感想がありました。ポリ袋を買い置きしたり、備蓄できる野菜を選ぶようになりました。他のメニューも実習したいという意見がありました。

### 我が家の自慢料理レシピ作成(2020年10月)

レシピを載せました。  
参考までに！

### 栄養価計算をマスターしよう (2020年11月)

保健所の栄養士さんに教えていただき、レシピの栄養価計算をしました。食材の重さを調べたり、調味料を正確に記述することが大切だと知りました。集中して学べて良かったという感想がありました。

### 食文化継承料理:味噌作り(2021年1月)

1月の勉強会で味噌作りを計画しましたが緊急事態宣言の発令で、自宅で実習することになりました。作り方の動画を見て学び、実習してみましょう！大豆がやわらかくなるまでゆっくり煮ましょう。



## 日本食生活協会事業

今年度は、新型コロナ感染防止のために調理実習はしないで、教材を持参して訪問活動をしました。

### おやこ食育教室



福岡町蓮華の家共同保育園にて 10月30日(金)  
『今回は料理教室は出来ないけれど、このバンダナをつけてお家で家族といっしょに、お料理をしてくださいね!』  
『ハーイ!』  
『おやこの食育教室のテキストには、メニューも載っていますから、保護者の方は、お家でお子さんと一緒にぜひ料理をしてください。一緒に作り、一緒に食べて、食文化を伝えたり、親子のコミュニケーションの機会にしてください。』

### 高齢世代(学区いきいきクラブ)



日本食生活協会のスキルアップ事業「高齢世代」の対象として、上地学区(写真左)では「シニアドリル」のクイズを解きました。矢作南学区(写真右)では「ランチョンマット」を配布して、食事バランスの大切さをお伝えしました。

コロナ禍では、みんなで一緒におやつを食べながら会話を楽しむことが出来ませんでした。家で作ってもらえるように「おやつレシピ」をお渡ししました。

### 若者世代(岡崎女子大学 子ども教育学部 2年生)



「地域交流」の講義は、地域活動をする団体が大学に出向いて、学生に活動を紹介するものです。12月10日に食改会員5名が参加しました。若者世代には「朝食の大切さ」や「食事バランスの必要性」を強調して伝えたいと話すと、学生から多くの質問が出ました。それぞれの会員が自身の経験から、「簡単な朝食のコツ」「スポーツと食事」「美容と食事」等の内容で答え、活発な話し合いをすることが出来ました。「食べるものがその人をつくり、一生にわたって生きる源になる」(教授のまとめ)  
保育士を目指す学生達が食育の大切さに目覚め、次の世代にも繋げていってくれることを切に願いました。