

令和3年度

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からだのバランス食」



11月 テーマ「新作おせちで おもてなし」



手軽で斬新、美味しくて、華やかな食改オリジナルプレートを講習しました。
 年末年始に大活躍の永久保存版メニューと好評でした。

勉強会



勉強会

令和3年度は4回の緊急事態宣言と4回の蔓延防止宣言が出され、勉強会は3回実施出来ましたが、1月は途中から中止となりました。

- 6月 育成研修①➡中止<緊急>
 7月 育成研修②
 9月 乳和食➡中止<緊急>
 10月 愛知県産調味料を使う料理
 11月 おせち料理
 1月 育成研修②➡月、木のみ実施
 火、水、金 中止<蔓防>
 2月 グループ別メニュー➡中止<蔓防>



フレイル予防の3つのポイント



たくさん食べて たくさん出かけて たくさん笑いましょう



7月勉強会<育成①> テキストによる学習会 「フレイルを予防しよう」

10月勉強会 メニュー

「愛知県産の調味料を使って」

白たまり、たまり醤油、みりん、八丁味噌などの特徴と使い方を学びました。

さつま芋の黒ゴマおこわ、鶏肉と根菜の煮物、五色なます、八丁味噌の赤だし、豆腐白玉あんみつ



いちごサンド

1人分エネルギー116kcal 塩分0.3g 野菜0g

材料(4人分)	作り方
いちご(小さめ) 12粒	【1】いちごは洗ってヘタを取り、8個はV字に切込みを入れる。
食パン 6枚切り	【2】大きめにラップをし、食パンを1枚のせ、ヨーグルトを半量塗る。(中心を少し厚めに塗る。)
(やわらかいタイプ) 2枚	【3】いちごの切込みを入れた所をヨーグルトで埋めてから対角線上に並べる。残りのいちごもせる。
ギリシャヨーグルト 1個(113g)	【4】残り半量のヨーグルトをすきまを埋めるように塗る。
(加糖)	【5】もう1枚の食パンをのせてラップで包み、冷蔵庫で15分休ませる。
	【6】ラップを開け、対角線に切る。

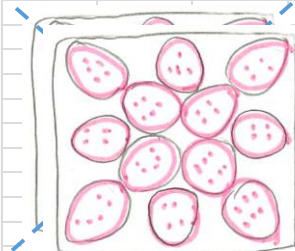
【1】切込みの入れ方



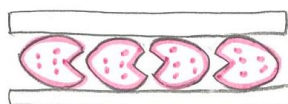
ハート型のいちごがかわいい！
 ヨーグルトでヘルシーなフルーツサンドです。
 果物の種類や並べ方を変えて



【3】いちごの並べ方



横からみた図



1月勉強会<育成②>

簡単！バランス・減塩調理実習

中止のグループもありましたが、ヨーグルトでフルーツサンドを作るのは、食改らしいメニューです。



市民会議事業

テーマ別料理教室

- ①男性料理教室（6/15⇒中止）
- ②親子料理教室（8/19）
- ③カルシウム料理教室（10/20）
- ④伝承料理教室（12/3）



夏休み親子料理教室を開催しました。

募集定員5組のところ3倍近い応募があり抽選となりました。
「デコレーションずし・かぼちゃのそぼろ煮・味噌玉・ゼリー」
全部、お持ち帰りとなりました。日頃から料理をしている子供が
多く、手際よく楽しく調理できました。

勉強会でも実施した内容を市民
の方にも体験してもらいました。



伝承料理教室



カルシウム料理教室

「鯖缶のスペイン風オム
レツ、切り干し大根のサラ
ダ、きのこスープ、豆花」
デザート「豆花」は協会
事業の生涯骨太クッキング
の対象として実施し、テキ
ストも提供しました。



きらら料理教室

やまびこ料理教室

- ①6/23⇒実施
- ②9/15⇒中止
- ③11/17⇒実施
- ④1/19⇒実施



＜楽しく作って 美味しく食べよう！＞
を合言葉に、障害のある方が家でも
作ってもらえるように工夫して実習しまし
た。
「牛肉巻きおにぎり、豆腐サラダ、
野菜のオイスター炒め、水ようかん」



10月30日実施
「ピザ、タコ焼きスープ、
ポテトのベーコン巻き、
りんご入りさつまいもの茶
巾絞り」
スープは出汁をとり、旨味
をきかせて作りました。





地域ふれあい料理教室

- ①夏バテ予防の運動と食事(7/5)
- ②運動と食事で体力アップ(9/3)→中止
- ③免疫力を高める運動と食事(11/8)
- ④運動と食事で体を温めよう(1/31)→中止



① 夏バテ予防



③免疫力を高める

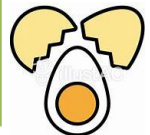
7月からようやく「地域ふれあい健康教室」が始まりました。「夏バテ防止」「免疫を高める」等をテーマに、定員、スタッフの人数を半分にしての実施でした。参加者からは「久しぶりにからだを動かせ、料理のメニューもよかったとの声を聞くことが出来ました。

- ①ポークチョップ、めかぶの黒酢スープ、厚揚げときこのおかか和え、さわやか緑茶あんみつ
- ③カニかまかに玉、温野菜の味噌マヨネーズ添え、ミルクくずもち風



栄養ステーション

- ①変わりのり巻きを作ってみよう(7/25)
- ②中止
- ③ふわっとろオムライス(12/2)
- ④家族で楽しく、おひなさま料理(2/19)→中止



栄養ステーションの定番になった「変わりのり巻き」。何を作るかと楽しみにしていました。各自でデモンストレーションを参考に慎重に作りました。切り口を見て皆さん美しい出来上がり！に大喜びで「食べるのもったいない！」と声があがりました。

ミニ講座では「映える」渦巻きオムライス、ドレسدオムライス、とろとろオムライスの実演に、歓声があがりました

コロナ禍の間をぬって「ふわっとろオムライスに挑戦」を行いました。参加者23名でデミグラスソースの作り方から卵をふわっと焼くコツなどを楽しみながら学習しました

自主活動

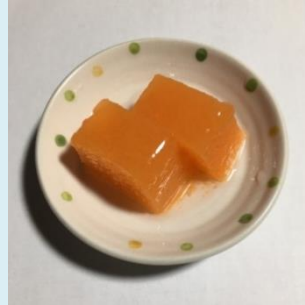


学区 いきいき

令和3年度は12学区のいきいきに参加し、そのうち2学区は2回実施したので、延べ14回で29名のスタッフが参加しました。コロナ感染症予防のために、おやつは作らず講話のみの時もあり、夏のおやつは何処も出来ませんでしたが、冬のおやつは8学区で作って提供しました。



北野学区 9/21 シニアドリルで脳トレ



夏のおやつ
人参ゼリー
・人参 ・リンゴジュース
・粉寒天 砂糖 水



緑丘学区 12/22
“クリスマスらしく”
の要望に応じて
冬のおやつ
豆腐ときな粉の蒸しパン



矢作南学区 12/8 食改で制作したチラシを利用
「昨日の夕食メニュー教えてくださいませんか？」
「岡崎の野菜クイズしましょう！」



岩津学区 12/6 ランチョンマットを利用
「主菜・副菜・汁物 揃っていますか？」



岡崎学区 12/15 ランチョンマットを利用
「バランスよく食べましょう！」

市との協働事業

①「夏休みを元気に過ごそう！ バランスOKお昼ごはん作りに挑戦！」

(8/3)オンライン実施

②食文化継承料理講習会

(2/6)動画作成→YouTube 配信

① 夏野菜たっぷりガバオライス風・とうふサラダ



げんき館調理室と
参加者の家庭を
オンラインで繋い
で、同時進行します



“使い慣れた自宅
でリラックスしてで
きた”“家族も途
中参加できた”
などの感想が寄
せられました



② いがまんじゅう・煮味噌



和菓子専門店の
講師が家庭用に
電子レンジで生地
を作っています



定番の煮味噌作りとナレー
ターは食改が担当し、撮影と
編集は栄養士さんが担当し
ました



日本食生活協会事業



高齢世代

「全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト」

食育からメタボ予防へ そしてフレイル介護予防へ

若者世代



光ヶ丘女子高校ダンス部 10/21

「優れたダンスを作るのに食事はとっても大事ですよ！」

「テキストは家でお母さんとも一緒に読んでくださいね！」

～後日～

「お母さんも、参考になったと、言っていました！」



北野学区いきいき 9/21

ドリルで脳トレしています。

生涯骨太



緑丘学区いきいき 12/22

「テキストで運動や食事について学んでくださいネ！」



カルシウム料理教室

10/20「豆花はカルシウムたっぷりです。」

愛知県食育推進普及事業



おやこの食育教室、バンダナランチョンマット、バランスシート
ひとりでクッキング



2/20(月)に計画した親子料理教室は 13 組の応募がありましたがコロナ感染蔓延に伴い中止としました。代替事業として岡保育園への訪問と、教材のお届けをしました。先生方が親子に向けて食育講話をしてくださるようお願いしまし

講習会への参加



令和3年度西三河地域食育推進ボランティア研修会

10月6日(水)西三河総合庁舎

講演:「命の循環～命と食の大切さを伝える～」

講師:株式会社清水牧場(刈谷市)清水ほづみ氏

岡崎市食改より **12名参加**

牛乳を消費する子供たちへ、命の大切さを伝える活動をしてられます。InstagramやYouTube、ギターの弾き語りなどユニークな手法を取り入れていらっしゃいます。
“牛さんのうた”を楽しく聞かせていただきました。

愛知県食育いきいきシンポジウム

10月13日(水)愛知県農業大学校(美合町)

岡崎市食改より **3名参加**

食育に関わる方々がパネラーとなり、ディスカッションが行われました。近年では給食栄養教諭が専門職として学校にいます。箸の指導について話を聞き、親子料理で実践したいと思いました。

野菜を手軽に、たっぷり食べよう!

干し野菜調理講習会

2月4日(金)刈谷市中央生涯学習センター

講師:鈴木あすな氏 <愛知県主催>

岡崎市食改より **5名参加**

・参加者の声

トマトやきゅうりも干し野菜にするのは驚き!

・干し野菜のメリット

- ①栄養や旨味が凝縮
- ②食品ロスの削減
- ③お手軽&料理の時短



干しきのこの炊き込みご飯



【材料: 4人分】
鶏肉 1/2枚
★きのこ(椎茸、しめじ、舞茸) 合計 200g(※生で)
米 2合
油あげ 2枚(30g)
○みりん 大さじ2 ○醤油 大さじ2
水 360ml 細ねぎ お好み

★=干し

【作り方】

- ①鶏肉と油揚げは2cm大に切る。
- ②干しきのこに○を和える。
- ③炊飯釜に洗った米・水を入れ、鶏肉、油揚げ、②をのせて炊く。仕上げに細ねぎをちらす。



干し柿とほうれん草の白和え



【材料: 4人分】
柿 1個(約250g※生で)
ほうれん草 150g
人参 50g
○絹ごし豆腐 150g ○白練りごま 大さじ1
○きび砂糖 大さじ1/2 ○醤油、塩 少々
くるみ お好み

【作り方】

- ①ほうれん草はサッと茹でて3cm長さにカットする。人参は千切りにして茹でる。
- ②ボウルに豆腐を入れてホイッパーで滑らかにする。○の材料を混ぜ合わせ、①を和える。30分ほどなじませる。お好みでくるみを刻んだものをちらす。



干し人参とごぼうのかき揚げ



【材料: 4人分】
★人参 150g(※生の状態で)
★ごぼう 150g(※生の状態で)
小麦粉 40g
冷水 60g
塩 少々
揚げ油 適量

★=干し

【作り方】

- ①ボウルにカットした人参、ごぼうを入れて小麦粉を全体にまぶす。
- ②冷水を加えさっと混ぜたら2cm高さの油で揚げ焼く。カリッとしたら取り出し、塩をふる。



かぶの白味噌スープ



【材料: 4人分】
小かぶ 2個(200g)
ミニトマト 8個(120g)
玉ねぎ 1/2個(100g)
○だし汁 600ml(出汁昆布 4g、花かつお 15g)
○塩麹 大さじ1
●白味噌 大さじ1.5
●豆乳 80ml
ブラックペッパー、オリーブオイル お好み

【作り方】

- ①かぶと玉ねぎは皮をむいてくし切りにする。
- ②鍋に①と○を加えて、かぶが柔らかくなるまで蓋をして煮る。途中でかぶが柔らかくなってきたらミニトマトを入れる。
- ③ミニトマトがくずれてきたら、●を合わせて溶きいれる。お好みでブラックペッパー、オリーブオイルをたらす。

キャラットケーキのクリーム

【材料】クリームチーズ 150g きび砂糖 30g くるみ(トッピング用) 20g
チーズクリームを作る。ボウルに柔らかくしたクリームチーズを入れて練り、砂糖を入れて混ぜる。粗熱が取れたケーキに塗る。トッピングでナッツ(分量外)をのせる。

