



どうする岡崎 もっと健康 きっと市民会議!

おいしく減塩、血圧低下大作戦を展開!

栄養ステーション<栄養サポート部会>

今年度第1回目の栄養ステーションは「血圧低下」塩分控え目の調理実習とミニ講座です。

- ① 焼き豚風のネギダレ
- ② 野菜たっぷりミネストローネ
- ③ エビとアボカドのサラダ
- ④ キーウィのヨーグルトケーキ
- ⑤ カリフラワーご飯

塩分とエネルギーが低く、血圧を下げる効果のあるカリウムがたっぷり摂れる献



立を 15 名の参加者で作り、おいしく食べた後はミニ講座で勉強しました。



「げんきカレンダー親子クッキング」

を開催！ <子どもサポート部会>

5月28日と6月11日の2回にわたっての親子料理教室では、オムライスとチョコパイを作りました。保護者と一緒に玉ねぎを切ったり、学生が手伝いな

がら炒めたり、子どもたちの楽しそうな様子が見えました。料理前の手遊び「不思議なポケット」では、学生をマネしながら楽しそうに手遊びを行っていました。

「地域ふれあい健康教室」を開催しました。

<運動サポート部会> <栄養サポート部会>

運動で気持ちの良い汗をかいた後はバランスの取れた料理をみんなで作ります。

まずは運動！無理なく、楽しく動きます。





運動でおなかがすいたら、次は楽しみな“健康食”の調理です。



参加者からは、「無理のない程度の運動で気持ち良かった。」「色々工夫できる点があり勉強になった。」「手軽にできることが多く早速やってみたい。」との感想がありました。

運動後の調理実習では、「きちんと昼食をとる」「レンジを利用して短時間で調える」を紹介しました。

切り干し大根を使ったサラダは好評でした。地元の食材は安くておいしいことを紹介しました。時短でも昆布とかつお節で出汁をとり、減塩みそ汁を味わってもらいました。

市民会議の年間活動予定(概要)

4月	健康づくり講座①	運動サポート部会
5月	ウォーキング教室～6月 げんきカレンダー親子クッキング①	運動サポート部会 子どもサポート部会
6月	げんきカレンダー・親子クッキング② おもちゃ図書館・親子料理教室① 栄養ステーション①	子どもサポート部会 子どもサポート部会 栄養サポート部会
7月	健康づくり講座③～8月 地域ふれあい健康教室① テーマ別料理教室・地産地消	運動サポート部会 運動・栄養サポート部会 栄養サポート部会
8月	テーマ別料理教室・夏休み親子①②③ おもちゃ図書館・親子料理教室②	栄養サポート部会 子どもサポート部会
9月	ウォーキング教室②～10月 地域ふれあい健康教室② 栄養ステーション②	運動サポート部会 運動・栄養サポート部会 栄養サポート部会
10月	健康づくり講座④ テーマ別料理教室・男性料理 おもちゃ図書館・親子料理教室③ 秋のげんきまつり	運動サポート部会 栄養サポート部会 子どもサポート部会 全体
11月	健康づくり講座⑤ ウォーキング教室③～12月	運動サポート部会 運動サポート部会
12月	栄養ステーション③ テーマ別料理教室・親子料理教室④⑤ げんきカレンダー・クリスマス会	栄養サポート部会 栄養サポート部会 子どもサポート部会
1月	健康づくり講座⑤ ウォーキング教室④～2月 地域ふれあい健康教室④ げんきカレンダー・親子クッキング③	運動サポート部会 運動サポート部会 運動・栄養サポート部会 子どもサポート部会
2月	テーマ別料理教室・味噌づくり 栄養ステーション④	栄養サポート部会 栄養サポート部会
3月	—	—

* 詳細はホームページ、市政だよりをご参照ください