

# げんき

岡崎げんき館市民会議

2023年  
9月号



げんくん

# はっしん!



**どうする岡崎 もっと健康 きっと市民会議!**

**10月15日(日)に2大イベント開催!**

**9:00~12:00 岡崎げんき館 ★ 秋のげんきまつり**

**スタンプラリー 5所で1個、全制覇で2個の景品をGET!**

**13:30~15:00 げんき館市民会議 ★ 市民フォーラム**

**① 市民会議活動報告 ② 講演「歯周病をもっと知ろう!」**

## 第2回栄養ステーション <栄養サポート部会> 「家康飯をつくってみよう!」

9月16日(日) 栄養ステーションで岡崎市保健所の監修による「家康飯」の調理体験を実施しました。徳川家康が健康に留意し、長生きだったことは良く知られていますが、健康の源といわれるのが食事への配慮です。



岡崎市は、「家康飯」の基準を策定し、市内の有名食堂、レストランで実際にそれが提供されています。今回はこの基準をクリアした市民会議版「家康飯」のレシピを保健所監修で考案し、みんなで調理を楽しみました。



献立は家康の食事をからアレンジした岡崎の食材豊富な内容で、



- 1 麦ごはん
- 2 鶏の八丁味噌漬け焼
- 3 野菜時にこのホイル焼き
- 4 あつめ汁
- 5 茄子ときゅうりの即席漬
- 6 豆乳とぶどうの寒天

です。

男性が多く参加していただき、活気のある調理体験になりました。



調理の後には、市民活動室でのミニミニ講座が開かれ、保健所の担当者による「家康飯」の解説もありました。最後は栄養相談で終了しました。

# 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 <b>秋のげんきまつり・市民フォーラム</b>	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 <b>全体</b>
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