

令和7年3月31日発行

令和6年度

ヘルスメイトだより

スローガン：「私たちの健康は 私たちの手で」

テーマ：「共に学び 楽しく伝える 食育活動」



岡崎市食生活改善協議会

〈 自主活動 〉

～勉強会実施記録表～

	月 曜	火 曜	水 曜	木 曜	金 曜	形 埜	豊 富
会員数	11名	17名	15名	19名	13名	5名	9名
5月	5/20 11名	5/14 15名	5/15 14名	5/16 17名	5/17 11名	5/15 5名	6/5 8名
6月	6/17 9名	6/18 16名	6/12 12名	6/13 15名	6/14 11名	6/19 5名	7/3 8名
7月	7/8 9名	7/16 13名	7/17 14名	7/11 18名	7/12 12名	7/17 5名	8/7 8名
9月	9/9 9名	9/10 13名	9/18 13名	9/19 15名	9/20 9名	9/18 5名	10/2 8名
10月	10/21 11名	10/22 15名	10/16 13名	10/10 14名	10/11 13名	10/23 5名	11/6 8名
11月	11/18 9名	11/19 13名	11/13 13名	11/14 17名	11/15 11名	11/20 5名	12/4 9名
1月	1/20 10名	1/14 15名	1/15 13名	1/16 16名	1/10 8名	1/15 4名	2/5 8名
2月	2/17 10名	2/18 15名	2/19 13名	2/20 18名	2/14 10名	2/19 5名	3/5 7名
合計	8 回	8 回	8 回	8 回	8 回	8 回	8 回
出席数 合計	78名	115名	105名	130名	85名	39名	64名

5月：年度初めのグループミーティング 「アフタヌーンティ」

メニュー：フルーツサンドイッチ
飲み物(コーヒー・紅茶等)

簡単な調理と共に自己紹介。調理室の
使い方等を確認しました。



6月：育成研修①「食事から熱中症予防」

メニュー：冷やし梅餃子(UFO餃子)
ゴーヤチャンプル
ふんわり卵のトマトスープ
バナナチーズパイ



熱中症のメカニズムを知り、予防と食事を
学びました。UFO餃子がさっぱりしていて
美味しくいただきました。



7月：「血圧・血糖・活性酸素から血管を守る食事」

メニュー：ミートボールのトマト煮込み
カラフルマリネ、雑穀ごはん
ブロッコリーのピーナッツ和え
アーモンドミルクプリン

動脈硬化予防のメニューを教えてくださいました。新しい調味料(ラカント・アマニ油)を使って調理しました。



9月：育成研修②

「災害時の備え～はじめよう、おうちで
楽しく食品ストック～」

メニュー：おにぎり
鮭缶でカンタン南蛮漬け
高野豆腐の甘辛照り焼き
温野菜サラダ鯖味噌ディップ
小豆とみかん缶の寒天

市役所防災課の方から災害の実態報告を聞き、食改として出来る事を話し合いました。ローリングストックで活躍する缶詰・乾物を使い調理しました。



10月：食改版「秋の家康めし」

メニュー：もち麦ご飯
三根五菜のあつめ汁
鶏肉と法性寺ねぎのひきずり
茄子のポン酢浅漬け
秋の白和え
ふのやき

家康めしの定義を復習し、岡崎の食文化を味わいました。



11月：「おもてなし料理」

メニュー：押し寿司
ブロッコリーとホタテのくず仕立て
トマトのカップサラダ
豆腐ナゲットの胡麻焼き
海老と枝豆のしんじょ
マシュマロヨーグルトタルト

ホームパーティーメニューを考案し調理しました。
全体的に見栄え良く美味しく出来ました。



1月：育成研修③

「大人も一緒に食べられる幼児食」

メニュー：ふっくら柔らかささ身ピカタ
豚肉と野菜のうまみたっぷり
スープ
豆腐とバナナのもちもち
パンケーキ

乳幼児期の食事の特徴について学びました。スープは薄味で、食材の旨味が活かされていました。



2月：令和5年あいち食育シンポジウム 伝達講習会

「栄養バランスの取れた和食」

メニュー：鯖の南蛮漬け、鶏つくね煮
かきまわし、いちご大福

愛知県の郷土料理を参考に食改らしくアレンジして調理しました。



～学区 いきいき～

岡崎市の学区(15学区)で健康体操を行っている高齢者を対象に手作りおやつを提供し、オーラルフレイルについて説明しました。

夏： ほうじ茶ミルク寒天

冬： 豆腐白玉団子のお汁粉



	学 区	日時・参加者	日時・参加者	スタッフ
1	恵田 学区	6月12日(水) 13名	1月8日(水) 10名	2名
2	岡崎 学区	6月19日(水) 37名	1月29日(水) 28名	2名
3	美合 学区	6月25日(火) 33名	1月28日(火) 32名	2名
4	井田 学区	7月9日(火) 26名	11月12日(火) 27名	3名
5	矢作南 学区	7月10日(水) 49名	12月11日(水) 42名	3名
6	上地 学区	7月11日(木) 27名	12月12日(木) 33名	3名
7	男川 学区	7月16日(火) 22名	1月21日(火) 18名	2名
8	梅園 学区	7月19日(金) 33名	12月20日(金) 24名	3名
9	広幡 学区	8月22日(木) 18名	11月28日(木) 29名	2名
10	六ッ美南 学区		10月17日(木) 21名	2名
11	大門 学区		11月19日(火) 9名	3名
12	六名 学区		11月20日(水) 25名	2名
13	岩津 学区		12月9日(月) 18名	3名
14	緑丘 学区		12月17日(火) 33名	3名
15	北野 学区		1月14日(火) 20名	3名

～子育て支援～

1	岩津プチ	10月28日(月)	親子 9 組参加	スタッフ 2名
---	------	-----------	----------	---------

簡単おやつと乳歯について説明しました。

メニュー：

ポタージュスープ

ほうれん草とツナ入りいももち



<u>恵田学区</u> お汁粉が好評でした。 	<u>上地学区</u> ほうじ茶寒天、お汁粉どちらも大変好評でした。 	<u>梅園学区</u> 高齢期のフレイル予防について説明しました。 	<u>矢作南学区</u> オーラルフレイルの説明を皆さん熱心に聞いて下さいました。 
<u>岡崎学区</u> お汁粉が好評で会場内が和みフレイルの説明も上手く出来ました。 	<u>男川学区</u> パタカラ体操をして、お汁粉を振る舞いました。 	<u>岩津学区</u> オーラルフレイルの話をしました。 	<u>美合学区</u> お汁粉が好評で、豆腐が入っていることに驚いてみえました。 
<u>北野学区</u> お口の体操をしました。団子が柔らかく美味しいと好評でした。 	<u>緑丘学区</u> お汁粉、とても好評でした。 	<u>大門学区</u> 教材を配布し、フレイル・高齢期栄養について説明しました。 	<u>井田学区</u> お汁粉が美味しいと好評でした。 <u>広幡学区</u> 簡単に作れ美味しいと喜んで頂きました。
<u>六ッ美南学区</u> 「パタカラ体操で鍛える力」の意味を説明しました。豆腐入りお団子が好評でした。		<u>六名学区</u> 「豆腐入りお団子を家でも作ってみたい。」と喜ばれました。	

～JAぬかた女性部合同料理教室～ (JAぬかたとコラボ) 12月11日(水)

「おもてなし料理」 食改スタッフ 3名参加

～防災リーダー合同料理～ (防災リーダーとコラボ) 7月14日(日)

食改スタッフ 9名参加

非常食を美味しく食べよう！

メニュー：アルファ米、にゅうめん、豚丼
ポテトチップスオムレツ、酢の物
切干大根サラダ、乾パンお汁粉
オレンジパンケーキ

～パソコン教室～

令和6年度 全8回開催 延べ参加人数 57名

～食品ロス削減推進サポーター養成研修～

令和7年2月13日(木) 食改参加者 16名



〈 市民会議事業 〉

げんき館市民会議・栄養サポート部会の一員として料理教室のスタッフ、料理教室参加者手続きなどの活動をしました。

	事業名	実施日	事前日 (打ち合わせ)	食改 スタッフ	参加者 人数
運動サ ポート 部会	地域ふれあい①	6/4(火)	5/21(火)	4名	15名
	地域ふれあい②	10/31(木)	10/17(木)	4名	19名
	地域ふれあい③	11/26(火)	11/12(火)	4名	17名
	地域ふれあい④	1/30(木)	1/16(木)	4名	21名
栄 養 サ ポ ー ト 部 会	栄養ステーション①	6/16(日)	6/2(火)	3名	17名
	栄養ステーション②	8/24(土)	8/11(日)	3名	11名
	栄養ステーション③	8/25(日)		3名	13名
	栄養ステーション④	12/15(日)	12/1(日)	3名	14名
	栄養ステーション⑤	2/15(土)	2/1(土)	3名	13名
	テーマ別①地産地消	7/7(日)	6/25(火)	5名	18名
	テーマ別②夏休み親子	8/2(金)	7/19(金)	5名	18名
	テーマ別③夏休み親子	8/3(土)		5名	20名
	テーマ別④夏休み親子	8/4(日)		5名	16名
	テーマ別⑤男性料理	9/8(日)	8/23(金)	5名	15名
	テーマ別⑥食文化継承	11/10(日)	10/27(日)	5名	12名
	テーマ別⑦冬の親子	12/7(土)	11/23(土)	5名	20名
	テーマ別⑧冬の親子	12/8(日)		5名	18名
子 供 サ ポ ー ト	きらら料理①	6/22(土)	5/16(木)	2名	23名
	きらら料理②	8/31(土)	7/11(木)	2名	21名
	きらら料理③	11/30(土)	10/17(木)	2名	14名
	きらら料理④	1/25(土)	12/12(木)	2名	25名
市民交流「秋のげんきまつり」		10/14(月)	10/13(日)	10名	90名

* きらら料理の事前打ち合わせは、げんき館丸テーブルにてメニューの相談を実施。

～地域ふれあい健康教室～ (運動＋調理がセットの講座)

①運動と調理で筋力アップ！

メニュー：ソイミートのドライカレー
温泉卵
ビーンズサラダ
ミルク寒天



アプリコットジャムを使った
ドレッシングが好評でした。



②運動と調理で脳を活性化しよう！

メニュー：焼きサバの混ぜご飯、あさりの
骨太汁、ささ身とブロッコリー
のサラダ、バナナと胡桃のカッ
プケーキ



③運動と調理で

メンタルコンディションを整える

メニュー：かぼちゃのミルクスープリゾット
鮭の白菜蒸し、フルーツ白玉

鮭の白菜蒸しが目新しく
簡単に作れました。



④運動と調理で身体を温めよう

メニュー：高野豆腐の卵とじ丼
具たくさん豚汁
ほうれん草の和え物、りんご
マーマレードのくず湯

高野豆腐の卵とじ丼が
好評でした。



～栄養ステーション～ (栄養士会とコラボ)

①動脈硬化予防の食事・油の種類と影響を 知っておこう

メニュー：メカジキの塩焼き、筑前煮、
麦ご飯、長芋サラダ、ねぎと
わかめの味噌汁、レモンゼリー



②③夏休み親子料理教室

メニュー：フレンチトースト
かぼちゃのサラダ
野菜スープ
フルーツのヨーグルト和え



④高たんぱく・低脂肪! 大豆の肉で 健康な身体をつくろう

メニュー：大豆ミートの麻婆豆腐
豆乳スープ、大豆ミートの
ヤンニョムチキン
にんじん寒天



⑤アレルギーに対応した食事をおいしく楽し く作りましょう

メニュー：ツナとキャベツのパスタ
ハンバーグ、クリームシチュー
ポンデケージョ風



～テーマ別料理教室～

テーマ別①地産地消：キラキラお星様クッキング

メニュー：ちらし寿司、五色の短冊すまし汁、夏野菜の肉巻き
マセドアンサラダ、夜空の寒天ゼリー

七夕にちなみ、五色の短冊、夜空の星をイメージしたメニューで参加者の皆さんに好評でした。



テーマ別②③④：夏休み親子料理教室

メニュー：スープカレー、手作りナン、フルーツサラダ
タピオカミルクティー

手作りナンが手軽に作れ好評でした。
夏休みの思い出になりました。
野菜クイズが盛り上がりました。



テーマ別⑤：男性料理教室

メニュー：中華丼、ガスパッチョ、杏仁豆腐

30代～70代まで年代の壁をこえ、グループ内で
協力し楽しく調理しました。



テーマ別⑥食文化継承料理教室：食改版「秋の家康めし」

メニュー：もち麦ご飯、三根五菜のあつめ汁、鶏肉と法性寺ねぎのひきずり
秋の白和え、なすのポン酢浅漬け、ふのやき

参加者の方から家康めしの定義が分かりました。
身近な食材で家庭でも作れそうと喜ばれました。



テーマ別⑦⑧：冬の親子料理教室「お皿を綺麗に飾ってパーティーを盛り上げよう！」

メニュー：トルティーヤ、手羽先の甘辛煮、トマトピンチョス
長芋グラタン、コンソメスープ、サングリア風ジュース

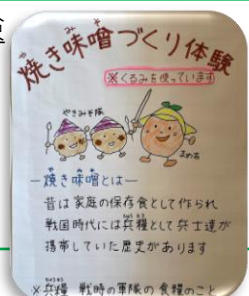
クリスマスメニューを子供と一緒に調理でき、
良い思い出になりました。
トルティーヤが簡単に作れました。
冬の野菜あてクイズも盛り上がりました。



市民交流「秋のげんきまつり」：三河武士も食べたであろう焼き味噌作り体験

メニュー：焼き味噌、おにぎり

幼児～高齢者まで各世代の方が参加され、
盛況でした。





- ①メニュー：わんこそうめん
わんぱく肉団子
カラフル豆乳プリン
ポテトサラダ



- ②メニュー：焼きとうもろこしご飯
UFO水餃子
パスタサラダ
カルピス寒天



- ③メニュー：ペンのミートソース
モミモミサラダ、卵スープ
フルーツパフェ



- ④メニュー：おにぎらず(キムパ風)
マーボー豆腐
コーンクリーム
鬼さん蒸しパン



〈 岡崎市・保健所・協力事業 〉

離乳食教室 毎月一回開催
スタッフ 12名

メニュー：小松菜とツナの和風あんかけ
軟飯、青のりポテト

手作り離乳食(後期)を調理しました。



養成講座調理実習 7月・9月
スタッフ 5名

メニュー：だし汁のとり方
バランスのいい朝ごはん

養成さん考案のメニューと一緒に調理し、
食改の紹介をしました。



健幸アンバサダー養成講座
令和7年2月6日(木) 食改参加者 9名

介護予防栄養教室
令和7年2月6日(木)、13日(木)
スタッフ 3名 参加者 11名
スタッフ 3名 参加者 11名

テーマ：目指そう！健康長寿

メニュー：ビビンバ丼
チョレギ豆腐サラダ
簡単スイートポテト



長寿課からの依頼で健康長寿・介護予防の
調理、手伝いをしました。

ヘルスメイト対象特別企画
「スキルアップ講座」

令和7年3月14日(金) 食改参加者 44名

テーマ：「料理教室がかわる？食改活動
にすぐ使える教室づくりのコツ」

管理栄養士・広瀬輝美先生の講話を聴き
グループワークで意見交換をしました。



〈 社会福祉協議会 〉

岡崎市ボランティア連絡協議会・40周年記念事業
6月9日(日)

永年ボランティア活動にご尽力された方々(5名)へ
表彰状が授与されました。



ボラ連おしゃべりサロン

10月8日(火)

スタッフ 3名参加

テーマ：「健康はお口から・スイーツを食べてお口の周りを鍛えましょう」

メニュー：豆腐入り白玉団子のお汁粉

お汁粉を食べながら、楽しくおしゃべり。



〈 愛知県の事業 〉

～愛知県食生活改善推進員協議会～

食生活改善推進員協議会の会議・研修会への参加

愛知県 総会 5月17日(金) スタッフ 3名

地区組織強化推進会議 11月26日(火)

分科会「楽しいヘルスメイト活動」 スタッフ 3名



日本食生活協会・愛知県 補助金事業

事業名	回数	参加者数	スタッフ数	内容
高齢世代	3	65	8	学区いきいき
おやこの食育教室	3	38	10	市民会議「冬の親子料理教室」
生涯骨太クッキング	2	36	8	市民会議・地域ふれあい②③
愛知県親子の食育推進	3	54	15	市民会議「夏休み親子料理教室」

学区いきいき



冬の親子料理教室

地域ふれあい



夏休み親子料理教室

～愛知県主催の研修会～

県主催「食生活改善推進員指導者養成研修会」

8月27日(金) スタッフ6名

テーマ：「よく噛んで食べる料理」講義と実習

メニュー：あいちゴロゴロタコライス
ごぼうとさきイカのかみかみ揚げ
のこり野菜のコンソメスープ
ブロッコリーの煮びたし
わらび餅麦茶風味



[学校食事研究会より提供]

～愛知県食育推進ボランティア～

西三河地域食育推進ボランティア研修会

岡崎げんき館 10月18日(金) 食改参加者 15名

テーマ：「高齢者の食育
試してみよう介護食」

メニュー：ふわふわたまご



あいち農林水産フェア

金山総合駅：イベント広場

11月9日(土)、10日(日) スタッフ 3名

豆つまみゲーム
食育クイズ



いいともあいちフェア

イオンモール熱田

11月16日(土)、17日(日) スタッフ 4名

豆つまみゲーム
食育クイズ



あいち食育シンポジウム

刈谷市生涯学習センター

令和7年2月18日(火) スタッフ 2名

テーマ：保存食の活用術
「割り干し大根」

メニュー：割り干し大根の炊き込みご飯
豆腐蟹あんかけ
割り干し大根の胡麻まぶし

