

令和7年度 Health Mate だより



〈自主活動〉

会員数 96名（休会3名を含む）

～ 勉強会実施記録表 ～

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	豊富	形埜
会員数 (休会含まず)	12名	15名	14名	21名	13名	13名	5名
5月	19日 9名	13日 14名	14日 14名	15日 17名	16日 12名	6/4 9名	21日 5名
6月	16日 9名	17日 13名	18日 14名	12日 20名	13日 12名	7/2 10名	18日 5名
7月	14日 9名	15日 14名	9日 14名	10日 17名	11日 11名	8/6 10名	16日 5名
9月	22日 10名	16日 15名	17日 14名	18日 20名	12日 11名	10/1 12名	17日 4名
10月	20日 9名	14日 13名	15日 14名	16日 17名	10日 9名	11/5 10名	15日 4名
11月	10日 9名	11日 14名	12日 11名	13日 19名	7日 9名	12/3 13名	19日 5名
1月	19日 10名	20日 14名	14日 12名	15日 16名	16日 10名	2/4 9名	21日 4名
2月	16日 12名	17日 14名	4日 14名	12日 20名	13日 11名	3/4 13名	18日 4名
合計	8回 77名	8回 111名	8回 107名	8回 146名	8回 85名	8回 86名	8回 36名

5月 グループミーティング

赤飯おにぎり・きな粉汁粉

いきいきで提供するおやつを試作
自己紹介、調理室の使い方を確認しました



6月 育成研修①

健康おかざき21計画が目指す健康づくり

彩り野菜と鮭の柚子胡椒蒸し・もずく味噌汁
レタスと豚肉の蒸ししゃぶ・ヨーグルトパフェ
保健政策課より岡崎市健康づくりの講話を聴き
グループワークをしました

7月 <作って楽しい 食べておいしい 夏のおもてなし>

ハニーマスタードチキン・おにぎり3種
ブーケサラダ・冷製玉ねぎ豆乳スープ・トマトゼリー

食改オリジナルメニューです
バラエティー豊かな
おもてなし料理になりました



10月 令和6年度県指導者養成研修・伝達講習 ～よく噛んで食べる料理～

あいちゴロゴロタコライス丼
ごぼうとさきいかのかみかみかき揚げ
ブロッコリー煮びたし
コンソメスープ・わらび餅麦茶風味



よく噛んで食べる7か条を復習しました
噛み応えのあるメニューでした

1月 ～食文化継承料理～

いがまんじゅう・したじ飯
アサリとわけぎの酢味噌和え・麩と菜花のお吸い物



ひな菓子として親しまれている
いがまんじゅうとしたじ飯の起源を学び
調理しました



9月 育成研修② ～岡崎の食材をおいしくたのしく～

岡崎おうはんの梅しそチーズ春巻き・なすのピカタ
むらさき麦のミネストローネ
豆乳抹茶ゼリー



岡崎市の地産地消の現状を知り
今後の課題を学びました
むらさき麦の食感が新鮮でした

11月 育成研修③ おいしく食べる減塩のわざ

春菊ライスのチキンドリア
トマトとアボカドの粒マスタードサラダ
ヨーグルト蒸しパン



オーブン料理が目新しく
満足感のある献立でした
塩分摂り過ぎの弊害を知り
おいしく減塩するポイントを学びました

2月 令和6年度あいち食育シンポジウム 伝達講習 割り干し大根調理

切干大根の炊き込みご飯
豆腐のカニカマあんかけ・切干大根のごままぶし
おさつきんとん



割り干し大根を切干大根に
代用して調理しました

～学区いきいき～

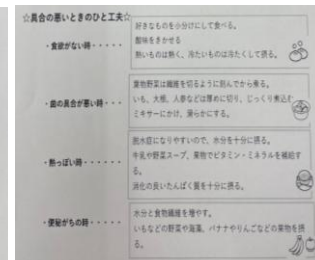
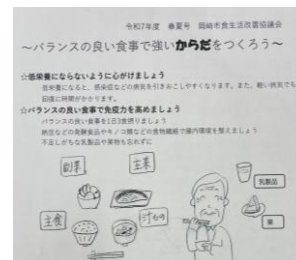
岡崎市の学区で高齢者を対象に手作りおやつを提供しました

夏：赤飯おにぎり

冬：きな粉汁粉



「バランスの良い食事」の
チラシを作成、配布しました



恵田学区

赤飯おにぎりが
好評でした



岡崎学区

配布のランチョン
マットが好評



美合学区

IHの保温で温かい
お汁粉が提供でき
ました



矢作南学区



上地学区

ランチョン
マットが
好評でした



男川学区

年1回の開催となり
夏・冬おやつ
両方提供
しました



広幡学区



大門学区

きな粉汁粉が
好評でした



岩津学区

「お汁粉を家で作り
たい」と好評でした



緑ヶ丘学区

※兼 協会事業

ワイワイ楽しい
ひとときでした



北野学区

今年は
参加者が
増えました



六ッ美南学区

グラノーラも提供し
ました



井田学区

広告の紙皿も
好評でした



六名学区

年配の方が
多数参加して
くださいました



～ 子育て応援 ～

岩津プチ

8/25 (月)

参加親子 22名

スタッフ 3名

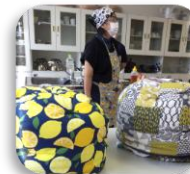
メニュー：豆花（トウファ）・きなこ飴（こだわって「きび砂糖」を使用）

～ 防災リーダー合同料理 ～ （防災リーダーとコラボ）

7/13 (日) むらさき館

参加者 22名

テーマ：「鍋ぼうし」で燃料節約し美味しく作ろう



アルファ米・オムレツ・スープパスタ・ポテトサラダ
切干大根サラダ・大根と油揚げのひたひた煮
きなこ棒・ぜんざい



災害時を想定しての調理でしたが日常でも活用できるメニューでした

～ 豊橋食改さんとの交流会 ～

11/17（月）図書館交流プラザ りぶら

参加者：豊橋食改22名・行政2名 岡崎食改14名・行政5名

目的：お互いの活動状況を発表し食改同士の友好を深める
ワールドカフェ形式でテーマに沿っての交流会

テーマ ① 食改の活動をしていて良かったと思う瞬間
② 活動を続けるうえで困っている事や課題
③ これからの食改活動をもっと良くする事は



～ JAぬかた女性部合同料理教室 ～ （JAぬかたとコラボ）

12/15（月）参加者18名 12/17（水）参加者16名

テーマ：新作おせちでおもてなしPartⅢ
参加者が多く2日間に分けて開催しました



～ パソコン教室 ～

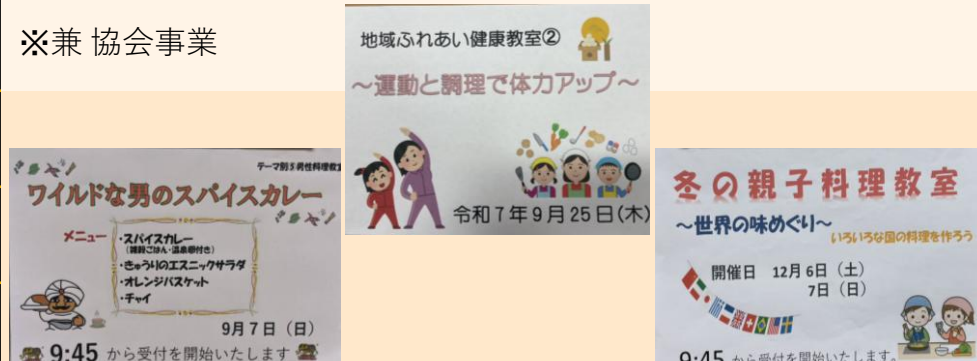
全10回開催 延べ参加人数 79名

メール送受信の操作・Excel計算式の活用・写真の貼り付け
イラストの挿入などを勉強しました



〈 市民会議事業 〉

げんき館市民会議（栄養サポート部会）の一員として活動しました

	事業名	実施日	スタッフ	参加者数		事業名	実施日	スタッフ	参加者数
栄養サポート部会	栄養ステーション①	6/15（日）	3名	21名	運動サポート部会	地域ふれあい①	6/3（火）	4名	17名
	栄養ステーション②	8/16（土）	3名	16名		地域ふれあい②	9/25（木）	4名	21名
	栄養ステーション③	8/17（日）	3名	18名		地域ふれあい③	11/14（金）	4名	17名
	栄養ステーション④	12/14（日）	3名	15名		地域ふれあい④	2/18（水）	4名	18名
	栄養ステーション⑤	2/14（土）	3名	12名	子供サポート	きらら料理①	6/21（土）	2名	23名
	テーマ別① 地産地消	7/5（土）	5名	15名		きらら料理②	8/30（土）	2名	23名
	テーマ別②※ 夏休み親子	8/8（金）	5名	18名		きらら料理③	11/8（土）	2名	23名
	テーマ別③※ 夏休み親子	8/9（土）	5名	20名		きらら料理④	1/31（土）	2名	13名
	テーマ別④※ 夏休み親子	8/10（日）	5名	20名	市民交流 「秋のげんきまつり」		10/12（日）	10名	338名
	テーマ別⑤ 男性料理	9/7（日）	5名	21名	※兼 協会事業				
	テーマ別⑥※ 冬の親子	12/6（土）	5名	18名					
	テーマ別⑦※ 冬の親子	12/7（日）	5名	16名					
	テーマ別⑧ 食文化継承	2/21（土）	5名	18名					

～ 栄養ステーション ～

(栄養士会とコラボ)

①美味しく食べて肥満予防！

きのこハンバーグ
人参とツナのサラダ
焼き野菜のスープ
麦入りごはん
低糖チーズケーキ



④健康長寿を目指そう！保存食材で簡単調理

トマトのオートミールリゾット
切干大根と卵のサラダ
フルーツと豆腐のスムージー
麩のラスク



～ 地域ふれあい健康教室 ～

(運動 + 調理がセットの講座)

①運動と食事で筋力アップ！

鮭のちゃんちゃん焼き
酒粕汁・にんじんシリシリ
豆乳水ようかん・雑穀ごはん



③運動と調理でいっぱい運動していっぱい食べよう！

ごぼうスティックチキン
野菜のチャウダー
ブロッコリーと
コーンのサラダ
人参ゼリー



②③夏休み親子料理教室

親子で楽しく！人気の給食を作ってみよう♪

夏野菜カレー・鶏ささみで作るレモンじょうゆ煮
元気サラダ・フルーツ寒天



⑤お塩控えめでもおいしい、

旨みたっぷり料理に親子で挑戦

もろこしうどん
フライドポテト
チョコがけフルーツ



②運動と調理で体力アップ！

ビビンバ丼
チョレギ豆腐サラダ
簡単スイートポテト
わかめスープ



④運動と調理でコンディションを整えよう！

ポークチャップ・大豆ご飯
めかぶスープ
小松菜とツナのサラダ
いちご大福



～ テーマ別料理教室 ～

(レシピ作成から料理教室のスタッフまで食改が担当しました)

テーマ別① 地産地消

地元食材で安くオシャレにクッキング

なすのラザニア風
ポークピカタ・ご飯
キャロットラペ
フルーツ白玉



参加者が9歳～70代まで幅広く
「簡単に作れて、美味しかった」
と好評でした



テーマ別②③④ 夏休み親子料理教室

親子で楽しく！人気の給食を作ってみよう♪

夏野菜カレー・鶏ささみで作るレモンじょうゆ煮
元気サラダ・サングリア風ジュース



「カレーは野菜嫌いな子でも参加しやすい」「他の給食メニューも作ってみたい」などの感想がありました

テーマ別⑤ 男性料理教室

ワイルドな男のスパイスカレー

スパイスカレー
温泉卵・雑穀ごはん
きゅうりのエスニックサラダ
オレンジバスケット・チャイ



「分かりやすい、作りやすかった」と好評でした

テーマ別⑥⑦ 冬の親子料理教室

～世界の味めぐり～

いろいろな国の料理を作ろう！

おにぎらず・リボリータ
タンドリーチキン
チョップドサラダ
杏仁豆腐
どれも作りやすく
美味しいと好評でした



テーマ別⑧ 食文化継承料理

もちもち「いがまんじゅう」を作ってみませんか？

いがまんじゅう・したじ飯
アサリとわけぎの酢味噌和え
麩と菜花のお吸い物



テーマが良かったので、たくさんの
応募がありました



～きらら料理教室～

①フレンチトースト
チキンナゲット・野菜スープ
人参ゼリー



②夏野菜カレー
鶏ささみで作る
レモン醤油煮
噴水サイダーの
フルーツポンチ
グリーンサラダ
色寒天



③肉しゅうまい
かぼちゃスープ
さつま芋の炒め煮
ミルクみかん寒天
わかめご飯



④マカロニグラタン
ヨーグルト蒸しパン
白菜とリンゴのサラダ
野菜コンソメスープ



～秋のげんきまつり～

市民交流〈秋のげんきまつり〉 栄養豊富な〔ふ〕のおやつ

麩をラスク風に焼いて、配布しました
「美味しい」と大好評でした



〈社会福祉協議会〉

岡崎市ボランティア連絡協議会 ボランティアまつり

11/16（日） 参加スタッフ 2名

インクオリアつむぎ&

つむぎセントラルパーク

ステージ（剣詩舞・歌声ひろば）
こども広場・スタンプラリー等
どこの催事場も賑わっていて、大盛況でした



〈岡崎市・保健所・協力事業〉

離乳食教室（保健所） げんき館

令和7年度15回開催 参加者238名
スタッフ15名

小松菜とツナの和風あんかけ
軟飯・青のりポテト



介護予防栄養教室（長寿課）

1/28（水）げんき館

参加者10名
スタッフ3名



簡単・具たくさん和風ポトフをアレンジしました

2/4（水）南部市民センター

参加者6名
スタッフ3名



〈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

愛知県協議会 総会 5/20（火）Nitterra スタッフ4名

地区組織強化推進会議 9/26（金）ウィルあいち スタッフ3名
分科会「情報交換で解決の糸口を」



日本食生活協会・愛知県 補助金事業

事業名	回数	参加者	スタッフ	内容
※高齢世代	1	35名	3名	緑ヶ丘 学区いきいき
※おやこの食育教室	3	58名	15名	市民会議 テーマ別②③④ 「夏休み親子料理教室」
※愛知県親子の食育推進	2	34名	10名	市民会議 テーマ別⑥⑦ 「冬の親子料理教室」
働き世代料理教室	1	14名	6名	働く人の野菜たっぷりレシピ

働き世代料理教室

10/24（金）

参加者14名 スタッフ6名 げんき館

秋の炊き込みご飯
野菜と肉の蒸ししゃぶ
あつめ汁・抹茶豆乳ゼリー



初めての夜間開催
簡単メニューで
時間内に出来ました



～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」

10/1（水） 蒲郡保健センター 参加者6名

テーマ：野菜摂取向上と減塩に向けた食事作り 調理実習：乳和食で $-NaCl$, $+Ca$ で野菜をたっぷり食べる！

蒲郡、豊橋、新城の食改さんと意見交換し、参考になりました
乳製品のホエー調理が珍しかった

～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交流会

10/2（木） 西三河総合庁舎 参加者23名

講演①「オイルと健康について」 太田油脂株式会社
講演②「学校給食の推進について」 岡崎市立大門小学校 栄養教諭

いいともあいちフェア 10/25（土）イオンモール熱田
スタッフ 1名

豆つまみゲーム
野菜の断面・野菜の花クイズ

野菜の花クイズが難しかったようです



あいちの農林水産フェア オアシス21

11/8（土）スタッフ2名
11/9（日）スタッフ2名



豆つまみゲーム
野菜の断面・野菜の花クイズ

あいち食育いきいきシンポジウム 1/22（木）刈谷市中央生涯学習センター 参加者5名

テーマ：農家直伝！ レンコン活用調理講習会

レンコン入り五目ご飯・レンコンのかば焼き・レンコンサラダ・レンコン団子ぜんざい
4つのメニューでいろいろなレンコンの食感が楽しめました

