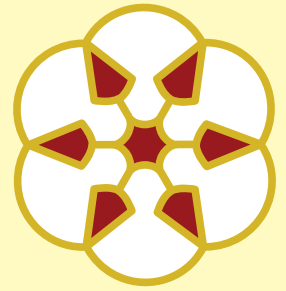


えふろん



保存版 No.4

～シンボルマークの成り立ち～ 白い色に焦点を合わせると頭を寄せてスクラムを組む姿が浮かんできます。赤い色に焦点を合わせると6つの花弁が見えます。これは「栄養バランスのとれた食事」を摂るために工夫された「6つの基礎食品」を意味します。このシンボルマークは、「私達の健康は私達の手で」を合い言葉に、地域でボランティア活動を行う私たち食生活改善推進員(食改)の共通の目的を表現したものです。

土浦市食生活改善推進員協議会 40周年記念式典

in ホテルマロウド筑波 — R5.12.6 —



茨城県立健康プラザ 大田 仁史先生の講話の様子



土浦市立学校給食センター管理栄養士 渡辺様の講話の様子



会食の様子

令和5年度の活動紹介

- ★土浦市健康増進課とのタイアップ活動
 - 各支部や食育推進グループで分担し、市とのタイアップ活動をすすめています。
 - 保育所食育教室時の人形劇や紙芝居
 - ★各支部による普及活動
 - 八つの中学校区単位で行う普及活動を進めています。
 - 中央研修会からの普及事業
 - 支部独自の事業
 - 運動普及推進員とのタイアップ事業
 - ★食育推進グループによる普及活動
 - 食育推進グループ(ごども、成人、高齢者、男性グループ)による食育推進活動を展開しています。
 - おやこの食育教室
 - 魚キヨツと料理教室
 - 男性のための料理教室
 - 備災クッキング教室 など
- ※市公式ホームページにも掲載しましたので、ぜひご覧ください



四十周年記念を迎えて

土浦市食生活改善推進員 会長

小嶋 理恵子

令和五年に、四十年を迎えた土浦市食生活改善推進員協議会です。記念式典を開催し、茨城県立健康プラザの大田仁史先生と土浦市管理栄養士の渡辺様をお迎えして始まりました。大田先生のお話は「学ぶ人、仲間にいる人、そして目的のある人は強い。」というお言葉が印象に残りました。フレイル(虚弱)は、体重減少、主観的疲労感、歩行速度の減少、握力の低下等が当てはまるそうです。大切なことは、噛めない食品の増加、活舌の低下、食べ残し、むせ、食欲低下を感じたら健診を受け、自身の状態を知ることです。腸内環境の悪化や、自律神経が不安定になると、免疫力が低下します。まずは、運動・食事・睡眠そしてストレスケアが必要です。歩いて人に会い、ニコニコし、腹八分、人に頼らず、欲をかかず、快眠快便が健康の秘訣です。

渡辺様には、長い間、市協議会の事務局としてご指導いただきました。式典では、四十年間のあゆみを通して、市協議会がどのように活動してきたのかをご報告くださいました。

● 男性のための食育教室

in 土浦市保健センター — R6.1.31(水) —

簡単パエリア (4人分)

米	2カップ
エビ(殻付き)	中4尾
あさり(殻付き)	60g
鶏もも肉(皮なし)	60g
にんにく	1かけ
玉ねぎ	小1個
ミニトマト	4個
さやいんげん	4本
黄パプリカ	1/4個
オリーブ油	小さじ4
レモン(くし切り)	適宜

<合わせ調味料>

パエリア用調味料	適量
水	2カップ
A 塩	小さじ1/3
こしょう	少々
チキンコンソメ	1個

- ①米は洗ってざるにあげ、水気をよくきる。
- ②えびは背わたを取り、足はキッチンバサミで切りそろえ、あさは塩水(3%程度)で砂抜きし、殻を丁寧に洗う。
- ③鶏もも肉は一口大に切る。
- ④にんにく、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ⑤ミニトマト、さやいんげんは半分に切り、黄パプリカは種を取り2cm位の角切りにする。
- ⑥フライパンを熱しオリーブ油を入れ、えびの片面を焼く。返したらあさを加え、蓋をして蒸し焼きにする。あさりの口が開いたら、えびと共に取り出す。
- ⑦⑥のフライパンに③、④を入れて炒め、玉ねぎが透き通ったら、①の米を入れてさらに炒め、米が十分に熱くなったらAを加えて混ぜ、表面を平らにし、さやいんげん、黄パプリカ、ミニトマトを並べ、沸騰させる。1分くらいしたら弱火にし、蓋をして炊く。(約20分)
- ⑧炊き上がった⑦を並べ、蓋をして蒸らす。(約3分)
- ⑨器に盛り付け、レモンを添える。



フライパン1つで彩り良く、おいしく簡単にできます。

● 男性のための料理教室

in 土浦市保健センター — R5.12.20(水) —

そば打ち体験をしました。楽しく作って、おいしくいただきました。



● 備災クッキング教室

in 土浦市保健センター — R5.10.11(水) —

大震災を体験し、防災食を研究してきました。ポリ袋を使用して沸騰した大鍋で加熱する方法で、衛生的で簡単に調理できます。ポリ袋は厚さ0.01mm以上のものを使用するのがポイントです。



ポリ袋に入れて加熱している様子

● 全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト～高齢者世代～

in 土浦市保健センター — R5.11.15(水) —



- 【メニュー】
- ・おこわ風まぜごはん
 - ・具だくさん豆乳スープ
 - ・甘酒ゼリー



● やさしい在宅介護食料理教室

in 土浦市保健センター — R6.2.21(水) —



介護食(やわらかめ)

きざみ食

とろみ食

● ～親子で楽しむ～ いばらきの味料理教室

in 土浦市保健センター — R5.10.28(土) —

納豆オムライス (4人分)

米	2合
納豆	100g
ツナ(水煮)	20g
<オムレツ>	
卵	L4個
牛乳	小さじ4
粉チーズ	40g
青じそ	4枚
長ねぎ	16g
こしょう	少々
サラダ油	小さじ4
<ソース>	
マッシュルーム	120g
しめじ	120g
玉ねぎ	240g
バター	20g
小麦粉	4g
ケチャップ	28g
ウスターソース	28g
トマトピューレ	20g
水	120cc

- ①白米を炊く。
- ②納豆と缶汁をきったツナを混ぜ合わせておく。
- ③<ソースを作る>
マッシュルームはスライス、玉ねぎは繊維を断ち切るようにスライスする。しめじを小房に分ける。
- ④フライパンにバターを入れ、玉ねぎを茶色になるまで炒める。
- ⑤④にきのこも加え炒め、しんなりしたら小麦粉を加えさらに炒める。
- ⑥ケチャップ、ウスターソース、トマトピューレ、水を入れとろみがついたら出来上がり。
- ⑦<オムレツは一人前ずつ作る>
青じそは5mm位の粗みじん切りにする。長ねぎはみじん切りにする。
- ⑧卵をボウルに割り溶き、青じそと長ねぎ(1/4量ずつ)、牛乳、こしょう、粉チーズ(10gずつ)を入れ、混ぜる。
- ⑨フライパンに油(小さじ1ずつ)を入れ、形を整えながら焼く。
- ⑩ご飯(130g)をオムレツの形に盛り付け、その上に②をのせる。
- ⑪⑩の上にオムレツをのせ、ソースをかける。

いつもの納豆かけご飯がオシャレなオムライスに変身しました。お父さんとのコンビもバッチリ。野菜もたっぷり美味しく仕上がりました。



● 魚ギョッと料理教室

in 土浦市保健センター — R5.7.11(火) —



サバの巻き寿司が大変美味しく出来上がり満足でした。



野菜いっぱいヘルシーなお料理。栄養満点。

● 生涯骨太クッキング教室

in 土浦市保健センター — R5.10.6(金) —

● ハッスル中華まん教室

in 土浦市保健センター — R5.12.1(金) —
in 都和公民館 — R6.2.2(金) —

ハッスル中華まん教室は毎年2回実施しています。今年度も開催します♪



【上手に包むコツ】直径15cmくらいのお皿の上に伸ばした皮をおき、皮の真ん中に具をおく。皮をつまみながら寄せていくと綺麗にできます。

食育推進こどもグループの人形劇による食育教室の取組が「令和5年度健やか親子21-8020の里賞(ロッテ賞)優秀賞」を受賞しました!



健康まつり
in イオンモール土浦
— R5.6.25(日) —



in 天川保育所
— R5.10.16(月) —



in 土浦幼稚園
— R6.2.28(水) —

● おやこの食育教室

in 土浦市保健センター — R6.1.20(土) —



お母さんのアドバイスと子供たちの上手な包丁さばきで料理が出来上がり、いつもとは違う格別な美味しさを感じたのではないのでしょうか。

土浦市食生活改善推進員養成講習会 in土浦市保健センター

1 Day — R05.09.26(火) — 開講式・講話

2 Day — R05.10.03(火) — 講話・演習・調理実習

3 Day — R05.10.23(月) — 施設見学・講話

4 Day — R05.11.07(火) — 講話・演習・調理実習

5 Day — R05.11.30(木) — 健康体操・調理実習・講話

6 Day — R05.12.22(金) — 調理実習・閉講式



開講式の様子



調理実習の様子

講習で「食の大切さ」を学びました。また、調理実習も楽しくできました。



～養成講習会の案内～

食生活改善推進員(通称:食改)は、「食」をととした健康づくりの世話役・案内役。

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、楽しく活動を行っています♪

土浦市の食改は、現在(令和5年度)116人。皆さんもこの機会に養成講習会を受けて、食改に入り一緒に活動してみませんか!養成講習会は土浦市健康増進課で令和6年度秋頃に実施予定です。

問い合わせ・申込は土浦市健康増進課(Tel.029-826-3471)まで!

◎支部だより◎

●五中地区支部 4名(令和5年度)



令和6年1月25日神立コミュニティセンターにて支部独自の普及事業を行いました。思ったよりも簡単に出来上がり、蒸しあがった肉まんを頬張る顔がとても印象的で幸せそうでした。五中支部は4名の会員で少ないですが仲良く楽しく活動しております。ぜひ、興味のある方は一緒に学びませんか?

●六中地区支部 15名(令和5年度)



当支部は15名で活動しています。

今回のメニューはシューマイ!皮をキャベツに変えてヘルシーに。包まずにフライパンで簡単にできました。



編集後記

私達ご紹介したい沢山のレシピが少しだけでも色々な方に役立つ様を選びました。
是非、一度調理されて、我が家風にアレンジも良いと思います。
一人でも多くの方に活用していただけたら一回うれしく思います。

「土浦市栄養士さん」のキッチンについて

料理レシピの投稿・検索サービス「クックパッド」上に「土浦市栄養士さん」のキッチンを開設しました。また、「話題のキッチン」としての認定を受けました。

「話題のキッチン」は、公的機関や注目のユーザーが、レシピやブログを通して食に関する取り組みや有意義な情報を発信するものです。

ご家庭の料理や、健康づくりの参考として、ぜひご利用ください。

ご利用はこちらから



- ◆ ホットニュース ◆
- 推進員活動に対し、表彰状が授与されました。
- 茨城県知事賞 木野 英子さん
- 茨城県保健医療部長賞 小松崎 栄子さん
小林 文子さん
猪瀬 啓子さん
- 茨城県土浦保健所長賞 鈴木 宣子さん
飯塚 光子さん
- 茨城県食生活改善推進員協議会長賞 斉藤 春野さん
- 茨城県表彰 功績者表彰(団体) 土浦市食生活改善推進員協議会 受賞

発行/土浦市食生活改善推進員協議会
事務局/土浦市健康増進課 Tel.826-3471
土浦市下高津二丁目7-27
発行年月/令和6年3月

編集/土浦市食生活改善推進員協議会広報委員会
小嶋 理恵子 中村 和子 梶原 満恵 中川 武子
高橋 街子 地主 恵子 新井 スミ子 鈴木 和江
小倉 加代子 渡邊 友子 江田 瑞穂 岩瀬 孝子

遠藤 より子 山下 美代子 田崎 美恵子
岡田 節子 岡田 美枝子