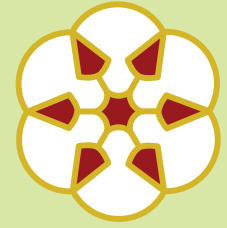


えみろん



～食生活改善推進員(通称:食改)とは?～

「私達の健康は私達の手で」を合い言葉に、地域の皆様が健康でいきいきと暮らせるよう、食を通じた健康づくりに取り組む全国規模のボランティア団体です。食育に興味のある市民が、市の養成講習会を経て「食改」として活躍しています。食改は、各中学校地区公民館や土浦市保健センターで料理教室を開催するほか、土浦市健康まつりや土浦市産業祭では、食改名物である「カラフルサクレ」や「ハッスル中華まん」を販売しています。毎年、多くの皆様にご好評をいただいております。

ぜひ表紙をめくって、私たちの 特色ある活動をご覧ください!

食生活改善推進員 食改といます!!

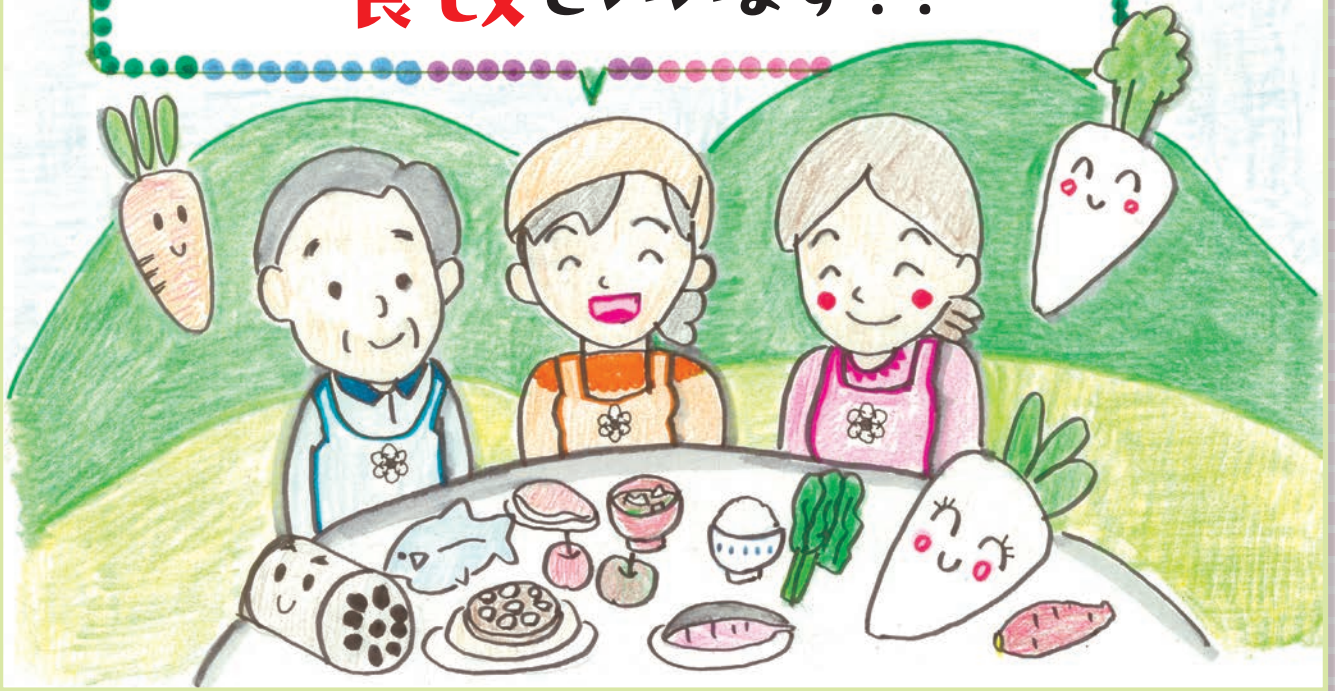


イラスト:土浦市食生活改善推進員

今日の食事が明日の健康

土浦市食生活改善推進員協議会 会長 飯田 邦子

「栄養・運動・休養」は、健やかな暮らしを支える三つの柱です。今食べているものが、将来の自分を作ります。健康という「貯金」のために、日々の食事を大切にしましょう。「一本の点滴より、一杯のスープ」という言葉通り、食事は心身の源です。合言葉は、「あと一皿の野菜」と「美味しい減塩」。私たちと一緒に活動しませんか?

ボランティア活動は、新しい生きがいや自分自身の元気に繋がります。男女問わず大歓迎です。

土浦市健康まつり

in イオンモール土浦 ーR7.6.22(日)ー



野菜を1日350g摂りましょう。みなさん、「350gって思ったより多い!」と驚いていました。





男性グループ

■ 男性のための食育教室

in 土浦市保健センター — R7.12.17(水) —



新そば粉を、打って、切って、みんながそば打ち名人になりました。

■ 男性のための料理教室

in 土浦市保健センター — R8.1.21(水) —



『初めチョロチョロ中パツパ 赤子泣いても蓋取るな』文化鍋で炊いた格別美味しい釜めし出来上がり!!

高齢者グループ

■ フレイル予防のための食育教室

in 土浦市保健センター — R7.10.15(水) —



メニュー

- ・軟飯
- ・ミルフィーユカツ(薄切りロース肉3枚重ね)
- ・白和え(豆腐をすり鉢でする)
- ・さつまいもとりんごの茶巾絞

やわらかく、おいしいと喜ばれました。

■ 備災クッキング教室

in 土浦市保健センター — R7.11.12(水) —



美味しい備災食は、ストレスを和らげ、身体の免疫力を高めてくれます。



■ やさしい在宅介護食教室

in 土浦市保健センター — R8.2.18(水) —



メニュー

- ・鮭ポテトグラタン
- ・五目そばろ煮
- ・抹茶豆乳ゼリー

やわらかくても美味しい食事を楽しく作りました。



肉まん班

■ ハッスル中華まん教室

in 土浦市保健センター 第1回 — R7.12.5(金) —
第2回 — R8.1.30(金) —



ハッスル中華まんのレシピはこちらからご覧ください。



蒸しあがった肉まんに感激! 食して感動!! 令和8年度も、ハッスル中華まん教室は2回開催予定です。参加をお待ちしております♪

子どもグループ

■ おやこの食育教室

in 土浦市保健センター 第1回 — R8.1.24(土) —



メニュー

- ・おからといわしのフォンデュハンバーグ
- ・コーンスープ
- ・フルーツ寒天

■ 保育所食育教室

in 土浦幼稚園 — R7.10.16(木) —



土浦幼稚園 紙芝居「たのしいおまつり何食べる」

in 天川保育所 — R7.10.21(火) —



天川保育所 人形劇「早寝、早起き、朝ごはん」

元気に楽しく学ぶ姿に、感動!!

成人グループ

■ ヘルスサポーター養成事業

in 茨城県立土浦第一高等学校 — R7.11.13(木) —

モザイク寿司(4人分)

<材料>

米	ごはん	800g	薄切り牛肉	4枚
	寿司酢	大さじ5(75g)	サラダ油	小さじ1(4g)
卵		2個	焼き肉のたれ	小さじ2(10g)
A	砂糖	大さじ1(9g)	スモークサーモン	4枚
	水	大さじ1(15g)	アボカド	1個
サラダ油		小さじ1(4g)	レモン汁	少々
			カニカマ	4本
			きゅうり	1/3本

<作り方>

- ①ごはんを寿司酢を加えて混ぜ、粗熱をとっておく。
- ②卵を溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。フライパンに油をひいて、薄焼き卵を作り4等分に切る。
- ③牛肉は油をひいたフライパンで炒め、焼き肉のたれをからめて取り出す。飾りやすい大きさに切る。
- ④アボカドは縦半分に包丁を入れ、種に沿って回し切り、手に持ちかえて前後にずらしながら片側をはずして、最後に種に包丁の刃元をさして種を取る。飾りやすい大きさの薄切りにして、レモン汁で和えておく。
- ⑤カニカマは、端を切り離さないようにして、真ん中をひらく。きゅうりは、カニカマと同じ長さの短冊切りにする。
- ⑥型にラップを敷き、②～⑤の具材を4分割に並べ、①のご飯を詰めて10分程なじませる。型から取りだし、4等分に切る。



■ いばらきの味料理教室

in 土浦市保健センター — R8.1.25(日) —



親子で協力して、そば粉を使った2種のおやきとそばがきけんちんをつくりました。

■ 魚ギョツと料理教室

in 土浦市保健センター — R7.7.29(火) —



大きな鮭の切り身に、野菜を加えて彩り豊かな南蛮漬けに。美味しく出来ました。

令和7年9月から12月までの計7回の講習を通じて、受講生は生活習慣病予防のための食事や、栄養バランスの良い献立を考えるポイントを学びました。



調理実習の様子

～養成講習会の案内～

土浦市の**食改**は、現在(令和7年度)110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8年度は秋頃に実施予定です。

問合せ・申込は

土浦市健康増進課(Tel 029-826-3471)まで！



土浦市産業祭

in モール505 — R7.11.24(月) —



ハッスル中華まん290個完売！今年も大盛況。皆さんが喜んでくださるので、作り手も張り切りました。

支部だより

◆一中地区支部 16名 (R7年度)



定例会他たくさんの事業に元気に参加しています。今回はワンプレートで食欲をそそるキーマカレーです。



運動普及推進員とのタイアップ事業
時短キーマカレー～蒸し野菜を添えて～

◆二中地区支部 14名 (R7年度)



いつもにぎやかに楽しく活動している私たちです。ブロッコリーをゆで、エリンギをフライパンで炒め、ごま酢で和えます。短時間でできる美味しい一品です。



運動普及推進員とのタイアップ事業
ブロッコリーとエリンギのごま酢和え

◆◆ 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 | 小嶋理恵子 さん
加藤 君恵 さん
岩瀬 良子 さん |
| 茨城県保健医療部長賞 | 飯塚 光子 さん
鈴木 宣子 さん |
| 茨城県土浦保健所長賞 | 飯田 邦子 さん
兼清 邦子 さん
中川 武子 さん
新井スミ子 さん |
| 茨城県食生活改善推進員協議会 会長賞 | 斎藤 高代 さん |

「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



編集後記

今回の29号、表紙の挿絵は広報委員の手描きです。「食改さんってなあに」の問いに答えて、温かい風景にしました。身体に良い食事づくりをめざし活動する様子を編集したので、参考にさせていただいたら幸いです。

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8年3月

編集/土浦市食生活改善推進員協議会広報委員会

飯田 邦子	中村 和子	久松 由美子	江戸 美紀子	寺田 恵子	高橋 街子
地主 恵子	水上 喜子	赤井 さおり	田崎 美恵子	岩壁 幸子	
和知 章子	寺田 利子	江田 瑞穂	岩瀬 孝子	矢内 洋子	増田 純子