

食改協だより

令和8年3月 第15号
厚真町食生活改善推進協議会
会長 西村幸子
事務局 厚真町住民課



冬期間は、部会別勉強会や親子料理教室、冬季栄養健康教室などの事業を実施しています。その他、高齢者大学健康教育や栄養教室にも参加し、住民の健康維持・増進のために活動しています。活動の様子を報告します。

★部会別勉強会★

減塩部会、野菜部会の2つに分かれており、減塩部会では保健師から骨についての講話、野菜部会では臨床心理士からトラウマについての講話を行い、それぞれ活動で活かせる知識を学ぶ勉強会を行いました。推進員より、災害食について学びたいという希望があり、ご家庭の備蓄や簡単にできる災害食について学ぶ勉強会も行いました。

～災害食勉強会～

献立 〈パッククッキングで作るレシピ〉
トマトスパゲティ
切り干し大根と大豆のサラダ
簡単タルトタタン



～減塩部会勉強会～

献立 〈1/2日のカルシウムがとれる献立〉
厚揚げと小松菜のきのこの生姜煮
桜えびとじゃがいものピーマン炒め
にんじん和風ポタージュ
フルーツ添えミルクわらび餅



～野菜部会勉強会～

献立
〈野菜たっぷりのり弁当〉
ちくわの磯辺揚げ、たらのみそポテト焼き
簡単ゆかり和え、にんじんとしいたけの煮物
牛乳もち



厚真町食生活改善推進協議会 (略称: 食改協)

しよっかいきょう

私たちは、食生活に関する内容を中心とした講座を修了した者で組織されるボランティア団体です。「私達の健康は私達の手で！」をスローガンに食を通じて健康的な生活を地域にお伝えしております。

パッククッキングで作る 簡単トマトスパゲティ

パッククッキングとは、耐熱性ポリ袋に食材と調味料を入れ、鍋のお湯で湯煎して作る調理法。洗い物が出ず、一度に複数の品ができるため、災害時や時短調理に役立つ。

材料 (1人分)
スパゲティ: 50g
玉ねぎ: 1/8個
しめじ: 1/8個
ウィンナー: 3本
サラダ油: 小さじ1
無塩トマトジュース: 60ml
顆粒コンソメ: 小さじ1/2
バター: 4g

作り方

- ① 玉ねぎは薄くスライスして、しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ② 袋に半分に折ったスパゲティとサラダ油を入れ、なじませる。(くっつき防止のため)
- ③ ②に残りの材料をすべて入れ、袋の空気を抜いて口をしっかり結ぶ。
- ④ 沸騰した鍋に入れ、15分加熱する。

注意点 ポリ袋は耐熱温度130℃以上の物にしましょう。

ポリ袋1枚に対して1人前分の食材・調味料を入れ、複数作りたいときは袋数を増やしましょう。

1人あたりの栄養価

エネルギー: 378kcal、たんぱく質: 11.0g
脂質: 17.6g、食塩相当量: 1.5g

★親子料理教室★

小学生を対象にした「親子料理教室」を12月13日に実施しました。皆で楽しみながらクリスマスメニューを作る良い機会にできました。



ほうれん草のドライカレー
きゅうりの変わり漬け
ミルクグレープ

★男子会食事提供★

厚北地域防災コミュニティセンター『ならやま』で月1回開催されている「男子会」からバランスのいい食事提供のご依頼をいただきました。「五目そば、簡単ゆかり和え、牛乳もち」を作り、参加者に提供しました。

「美味しい」と完食される方が多く、笑顔が溢れていました。



★夏季・冬季栄養健康教室★

夏季・冬季ともにたくさんの方が参加してくれました。内容は、血圧測定、運動、講話、調理実習となっています。来年度も実施しますので、皆様のご参加お待ちしております。1日の野菜摂取目標量は350gとされています。これは、1食あたり約120g食べることでクリアできる量です。今回は実際に120gの野菜を使った献立を提供し、野菜をしっかり食べる大切さをお伝えしました。



参加者に好評だった副菜レシピをご紹介します

桜えびとじゃがいもの ピーマン炒め



1人あたりの栄養価
エネルギー：54kcal
たんぱく質：2.2g
脂質：4.7g
食物繊維：3.7g
食塩相当量：0.5g

材料（2人分）

- ・じゃがいも：1/2個
- ・ピーマン：1個
- ・桜えび：大さじ2
- ・オリーブ油：大さじ1
- ・おろしにんにく：小さじ1
- ・塩：小さじ1/6
- ・黒こしょう：少々

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて5mm幅の細切りにする。ピーマンはへたと種を除いて縦にせん切りにする。
- ② フライパンに油を中火で熱し、にんにく、じゃがいも、ピーマン、桜えびを順に入れて炒める。じゃがいもに火が通ったら塩、黒こしょうで味付けする。

★高齢者大学★

食物繊維、カルシウムをしっかりとれる試食3品の提供を高齢者大学の参加者に行い、健康に関する普及・啓発を行いました。

