



星ふるまち

ヘルスメイト

第 39 号

編集発行：下松市食生活改善推進協議会

令和 8 年 3 月 31 日発行

働き世代の中食・外食を利用した食生活改善講座

令和 7 年 8 月 18 日に共同海運（株）・9 月 8 日に鋼鉄工業（株）にて「働き世代の中食・外食を利用した食生活改善講座」を開催しました。

朝食の必要性和主食、主菜、副菜の組み合わせ方について、中食（スーパー、コンビニの弁当や総菜）、外食で摂るときは、バランスが大切だと話しました。中食・外食のサンプル写真から選んでもらい、自分の選んだ食品の組み合わせ方や、野菜の量、塩分量を確認してもらいました。弁当や総菜のラベルには、価格以外にカロリー、脂質、塩分量が表示されている事を伝えると「今まで見ていなかった、今後食品を選ぶとき気をつけたい」と、みなさんに関心を持っていただきました。

最後に、カット野菜・冷凍野菜を使った料理として、カップラーメンにカット野菜をチョイ足しする方法を実演したところ「そんな方法があったのか」と好評でした。冷凍野菜は、電子レンジで調理する簡単なレシピと、冷凍野菜と豚肉の豚汁を紹介しました。

今回の講座で【バランスのよい食事】【野菜の摂取】【塩分量】などを意識し、今後の食生活に役立ててほしいと思いました。

中央 A 網本公子



共同海運（株）



鋼鉄工業（株）

講座で紹介された

冷凍野菜を利用した簡単レシピ

揚げナスの煮びたし

【材料】（2 人分）

- ・揚げナス（冷凍）…200g
- ・めんつゆ（2 倍濃縮）…大さじ 2
- ・水…大さじ 2~3
- ・おろし生姜…適量



【作り方】

- ① 耐熱容器（または湯煎調理袋）に凍ったままの揚げナスとめんつゆ、水を入れ、電子レンジ 600W で 2 分加熱。
- ② 全体につゆをなじませ、おろし生姜をのせる

レンジで簡単調理！
冷める過程で味がしみ込むよ！

和風野菜の豚汁

【材料】（2 人分）

- ・和風野菜（冷凍）…150~200g
- ・みそ…大さじ 1~11/2
- ・豚肉…80g
- ・水…2 カップ

【作り方】

- ① 豚肉（和風野菜も大きいようなら）を 1 口大にカット。
- ② 鍋に水と具材を入れ、軟らかくなるまで煮る。
- ③ 火を止めてみそを溶き入れる。味を見てみそを足す。

キノコがあれば、一緒に
入れてみて！

食生活改善推進員リーダー中国・四国ブロック研修会

令和 7 年 11 月 26 日・27 日
於：高知市三翠園

一日目は、高知県健康政策部理事が、高知県に於ける健康づくりの取り組みとして健康寿命の延伸には、健診も必要で、幼児から高齢者までの食育活動の啓発において人との繋がりを大切に話されました。

日本食生活協会理事は、シニア時代の生き方としてフレイル予防には、栄養、運動、社会参加が、認知症予防には体の健康と脳を活発にすることが大切と、話されました。

二日目は、高知・岡山・香川・島根県の活動報告がありました。

各県の皆さんは、幼児から高齢者までのバランスのとれた食事の啓発活動、野菜摂取減塩啓発、フレイル予防、などを地域密着で人との繋がりを大切にしていける事を強調されていました。

最後に日本食生活協会会長が「私たちの健康は私たちの手で！」食生活活動の大事な「3 つのつ」①つたえる＝次世代に ②つながる＝家庭と社会を通して ③つづける＝無理なく楽しく。と話され、二日間の研修は終わりました。議題が多く時間が限られていましたが、勉強させていただきました。



山口県から参加のヘルスメイト

会長 清木貴美子

山口県のヘルスメイト集合！

ヘルスメイト交流研修会

令和 7 年 9 月 25 日
於：山口県健康づくりセンター

下松市からは 3 名が参加しました。内容は『ヘルスサポーター養成、減塩推進強化、中食・外食を活用した食生活改善事業』等で、各市町の活動の様子や問題点なども聞くことができました。

グループディスカッションでは、仲間を増やし楽しく活動するために、というテーマで他市のみなさんと話し合いました。「ヘルスメイト名は連ねてあるものの活動をされてない方も多い」「若い人は仕事をもってなかなか活動に参加出来ない」「新しく入った方は、なかなかなじみず参加が少ない」など、様々な現状が見えました。話し合った結果、まずは自分が楽しんで活動をする事が大切、新人には自分の方から笑顔で声かけが必要と色々な意見がでて、とても参考になりました。

また、他市では初の男性会員が誕生し、その方は旬の魚・野菜を使って「おいしく」をテーマにした男性料理教室を開き、大人気になっているとのことでした。色々な方との交流は大変有意義で勉強になりました。

参加させていただいて、ありがとうございました。

森重フミヨ

防災

レシピ紹介

いざというときどうする？

なるべく手間をかけず、栄養もしっかりとれるレシピを紹介します

おすすめ
ポリ袋調理



鯖缶と 切り干し大根の 味噌煮

■材料：2 人分
・鯖味噌煮缶 1 缶
(160g)

・水 30 cc・50 cc
・切り干し大根 20 g

★切り干し大根と水 50 cc をポリ袋に入れ 15 分浸水する。鯖缶と水 30 cc を加えて空気を抜きながら口を閉じる。鍋に皿を敷き水を入れて沸騰後、20 分湯煎し 5 分蒸らす。粗熱がとれたらできあがり。

注意：必ず、加熱調理 O.K のポリ袋を使ってください。

和風海藻 サラダ

■材料：4 人分

・海藻ミックス 1 袋 10g (ドレッシング付き)・水大さじ 1
・ツナオイルレトルト 50g・乾燥野菜 mix 6g・レトロコーン 50g

- ① 乾燥野菜 mix と水をポリ袋に入れ浸水する。
- ② ①にすべての材料(汁、ドレッシングも)を入れ和える。

ひらひら 人参サラダ

■材料：4 人分

・人参 150g (中 1 本)

・ごま油小さじ 1
・ポン酢大さじ 1
・削り節 2g

★人参をポリ袋の中でピーラーを使い削る。ごま油、ポン酢、削り節を加えてよく和えてなじませる。

ひらひら人参サラダ

ビタミン A・カロテン・カルシウム

和風海藻サラダ

食物繊維

●おむすび
炭水化物

●鯖缶と切り干し大根の味噌煮
タンパク質



編集

後記

ミラノコルティナで行われた冬季オリンピック・パラリンピックでの日本人選手の活躍には、たくさんの感動と勇気をもらいました。

私たちヘルスメイトも新年度に向けてできる事からしっかりと活動していきたいものです。(福田)

編集委員：清木貴美子 合田 弘子 福田 順子 岡藤 好恵 弘中 蔦枝 佐々木可愛



下松市食生活改善推進協議会総会



防災士による講和



3 歳児検診にて星の子スープ提供
(6 月と 11 月)



県協議会総会・研修会



減塩啓発活動

WAI-WAI オアシス旗岡と
コラボ



健康づくり講演会(歯科)



中村公民館まつりで
減塩啓発活動



減塩



女性団体連絡協議会
山口市へ



ハムたまおにぎり

☆材料(4 人分)

ごはん……………520g
卵……………4個
ブロッコリー…小房8個(80g)
ミニトマト……………6個
プロセスチーズ・40g
塩……………小さじ 1/6
油……………小さじ 2
ハム……………4枚
のり……………4枚



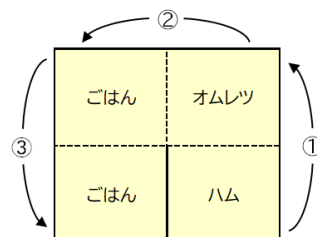
おやこ料理教室



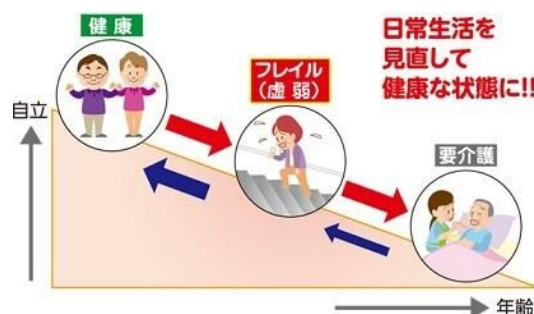
☆作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けて、熱湯で2分ゆでる。
- ② ミニトマトは4等分に切る。①のブロッコリーをミニトマトの大きさに合わせて切る。プロセスチーズは1cm角に切る。
- ③ ボウルに卵を割り、②と塩を加えて混ぜる。
- ④ 玉子焼き器に油を熱し③を半量流し入れる。弱めの中火で焼き、片面が固まってきたら折りたたみ、弱火で中まで火を通す。同様にしてオムレツを2個つくる。粗熱がとれたら半分に切る。
- ⑤ ラップを敷き、その上にのりを横長に置き、中央に下から半分までキッチンバサミで切り込みを入れる。
- ⑥ のりを4区画に分け、左の2区画にはごはんをのせ右下にハム1枚右上に④のをのせ、右下から順に折りたたんでいく。
下に敷いておいたラップに包み5分ほどなじませてから半分に切る。
※全部でおにぎりを4個つくる。

子ども達から **大好評**



フレイル予防教室



笠戸島アイランドトレイル 2026