



ふじおか食改だより No. 1

令和7年5月発行

藤岡市食生活改善推進員協議会

藤岡市食生活改善推進員協議会 会長 佐光恵子

みなさん、こんにちは。会長を務めます佐光 sakou です。

昨年、除村和子前会長よりバトンを引き継ぎ、支部長さんや会員の皆様、事務局のご支援ご協力をいただきながら、何とか1年を無事に過ごすことができました。心より感謝申し上げます。引き続き、任期2年を務めることとなりました。どうぞよろしく願いいたします。当初は、気恥ずかしかった(ゴメンナサイ)食改推のピンクTシャツも、今では、率先して身につけている自分がいます。これも、ひとえに除村元会長さんのご教示のお陰です。ありがとうございました。



藤岡市食生活改善推進員協議会は昭和60年に発足し、今年度は残念ながら、会員数が前年度の131名から108名に、9支部から7支部に縮小化してきています。社会のすう勢とはいえ、会員の減少や会の縮小は残念ですが、反対にうれしいニュースもあります。本会は、市の「栄養健康講座」を修了された方々で構成されていますが、令和6年度の修了生で今年度の新規会員さん9名をお迎えすることができました。ご入会おめでとうございました。新たな仲間が増え、心から大歓迎、ありがとうございます。新会員さんを迎え、更なる飛躍の年にしたいと思います。更に、ビックニュースがあります。会の事務局でお世話になっていました健康づくり課にニューフェイスが誕生です。小暮管理栄養士さんです。事務局が2人体制になり、大変心強い限りです。どうぞ、ご一緒によろしく願いいたします。

今回、総会にあわせ、【ふじおか食改だより No.1】(創刊号)をお届けすることができました。本会の活動状況を定期的に発行してまいります。各支部の地域に密着した活動の紹介や、地元の農産物を使用した料理や郷土食(おっきりこみ他)の発信、国・県・市からの食や健康に関する情報提供、本会のホームページも一層の充実を図っていきたいと考えています。どうぞ、おたのしみに。

最後に、本会のスローガンである「私たちの健康は私たちの手で ~野菜たっぷりの郷土料理を伝承しましょう~」を具現化するための活動に当たっては、まずは、「自分たちが楽しむ、仲間と一緒に、笑顔で!!」笑顔は伝染しますので・・・、そして、「できる時に、できる人が、できる事を!!」無理しないことが長続きする秘訣かと・・・。社会や時代の変化に即して、本会への期待やニーズも多様化してきていますが、会員のみなさんの「あれやりたい、これやってみたい!!」等々、ご要望やアイデア等々をお聞かせください。お待ちしております。



今年の活動紹介



おやこの食育教室

夏休みを利用して、美土里地区と神流地区で実施しました。おやこで「ハンバーガー」を作りました。「朝食の大切さ」の講話を行いました。(神流:吉田)(美土里:青柳)



男性のための料理教室(初級)

9月に初級編の料理教室を行いました。きのこのスパゲティ・野菜サラダなどを作りました。第一(秋山)

美九里地区の防災講座

(災害パッキングの実演)

11月に美九里地区で行われた防災講座後に、食改推が災害備蓄品のことについてなどの講話を行いました。災害時に便利な災害パッキングの実演も行いました。リーダー研修をしっかりとったので、当日は講話も実演もバッチリ大成功しました。残念ながら参加者が多数だったので試食はできませんでしたが、災害パッキングの実演を興味津々で見っていました。

美九里(吉田)小野(佐光)



ぐんま GENKI の5カ条(減塩・)郷土料理

藤岡市立西中学校(家庭科クラブ)

郷土料理のとっちなげ汁を伝承しました。平井(福田)



ぐんま GENKI の5か条(もっと野菜を)

市内事業所で、働き世代に向けて、「もっと野菜を」の取り組みを行いました。野菜でもう一品お手軽レシピ集の中から、「かぼちゃと鶏手羽先の煮物」を作りました。1日の野菜摂取量 350g 1皿70gの野菜料理を1日5皿目標の周知を行いました。平井(福田)

食生活改善推進員が牽引するヘルスサポーター養成事業(市内事業所にて)

働き世代を対象、生活習慣病予防に減塩と野菜摂取増加のための講話と試食を配布をしました。試食(サラダチキン入りサラダ・どっちゃんげ汁) 第二(吉野)



[美土里小学校]豆腐づくり

[平井小学校・日野小学校]じいやき・豆腐づくり
平井地区が初めた郷土料理教室も美土里地区でも2年前から実施することになりました。今年もリーダー研修もしっかり行い、当日もしっかり豆腐が固まることができました。自分達で作ったじいやきや豆腐をうれしそうに食べていました。平井(福田)美土里(青柳)



生涯骨太クッキング

11月に生涯骨太クッキングで生活習慣病予防とフレイル予防について講話と調理実習を行いました。小野(佐光)



おすすめレシピ



野菜たっぷり春巻き

材料(2人分)

- 春巻きの皮・・・・・・・・・・ 4枚
- 豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)・・・ 120g
- 長ねぎ・・・・・・・・・・ 1/2本(50g)
- ニラ・・・・・・・・・・ 40g
- 赤ピーマン・・・・・・・・・・ 1個(30g)
- しいたけ・・・・・・・・・・ 2個(30g)
- しょうが・・・・・・・・・・ 10g
- A { 酒・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
- しょうゆ・・・・・・・・・・ 小さじ2
- みりん・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
- 片栗粉・・・・・・・・・・ 小さじ1
- こしょう・・・・・・・・・・ 少々
- B { 薄力粉・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
- 水・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
- 揚げ油・・・・・・・・・・ 適量
- 酢・・・・・・・・・・ 大さじ1

作り方

- ①長ねぎは縦半分に切り、斜め5mm幅の薄切りにする。ニラは4cm長さに切り、ピーマンは繊維を断ち切るように細切りにする。しいたけは薄切り、しょうがはせん切りにする。豚肉は2cm幅に切る。
- ②ボウルに①を入れて全体を混ぜる。Aを混ぜ合わせて全体を和える。
- ③4等分して、春巻きの皮で包み、Bでとめる。
- ④170℃に熱した油で転がしながら5～6分ほど揚げる。きつね色になったら、取り出し、油をきる。器に盛り付けて酢を添える。

生涯骨太クッキングで作ったレシピです！
好評だったのでぜひ作ってみてください♪



1人分栄養量

エネルギー
374kcal
食塩相当量
1.2g

