



# ふじおか食改だより No.2

令和8年4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。



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2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。

藤岡市食生活改善推進員協議会は昭和60年に発足し、近年は社会のすう勢とはいえ、会員の減少や支部の縮小は残念ですが、今年度(令和7年度)の藤岡市「栄養健康講座」を修了された12名の皆さんが、新年度(令和8年度)から参加くださる予定です。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(午年)にしたいと思います。

本会のスローガンである「私たちの健康は私たちの手で～のぼそう健康寿命 つなごう郷土の食～」を具現化するため、本会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!!」を合言葉に、会員のみなさんの「あれやりたい、これやってみたい!!」等のご要望やアイデアをもとに、「できる時に、できる人が、できる事を!!」をモットーに無理しないことが長続きする秘訣かと思えます。

社会や時代の変化に即して、本会への期待や地域のニーズも多様化してきていますが、地域と未来をつなぐキーパーソン、ボランティア組織として、「つたえる・つながる・つづける」活動をぜひ、ご一緒しましょう!! 心よりお待ちしております。

各地区支部長



# 令和7年度の活動紹介

## 災害時の食支援事業 6月

災害備蓄品についての講話を行いました。調理実習では、パッククッキングでさばカレー、ご飯、ツナじゃが、フルーツ缶を使った蒸しパンを作りました。(第二)



## おやこの食育教室 7・8月

おやこでタコライス、シーフードマリネ、フルーツポンチヨーグルトを作りました。朝食について、食べ物の働きについての講話も行いました。(第一・神流)

## 男性のための料理教室 9月

中級編を開催しました。1日に必要な果物の摂取量や果物の効能についての講話を行いました。調理実習では、餃子、小松菜とツナのナムル、かきたまスープ、ご飯、梨を作りました。(神流)



## ぐんま GENKIの5カ条(減塩) 11月

東邦亜鉛株式会社様の従業員を対象に減塩教室を実施しました。試食では酢を使用して味にアクセントをつけることで食塩相当量を抑えたさっぱりしょうが焼きを用意しました。(小野)



## 豆腐づくり教室 11・2月

美土里小学校・平井小学校で豆腐作りを教えました。  
(美土里・平井)



## ヘルスサポーター養成事業 12月

筋力トレーニング教室の参加者を対象に、フレイル予防についての講話を行いました。その後フレイル予防に役立つ高たんぱく質、高カルシウムのおすすめレシピを配布し、試食を配りました。(美九里)



## 郷土・伝統料理教室 12月

西中学校の家庭科クラブを対象に、藤岡市の郷土料理の「とっちなげ汁」の調理実習を行いました。野菜についての講話を行いました。(美土里・平井)



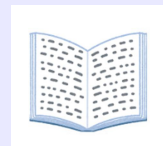
## 食べて学ぼう

### ～ふじおか食育広場～2月

とっちなげ汁の試食配布や、災害時に役立つパッククッキングで作ったデザート  
の試食配布、食べ物釣りゲーム等の食体験  
ブースを通して、食育の普及啓発を行いました。



## 広報掲載！



令和8年4月号では「食生活改善推進員を知っていますか？」という  
タイトルで活動紹介等を2ページ分掲載しました。

また、4月号から1年間、「食改推おすすめ簡単レシピ」を掲載していきます。

カルシウムたっぷりレシピ



# 高野豆腐の肉巻き

### 1人分あたり

エネルギー：209kcal  
たんぱく質：16.2g  
脂質：14.4g  
炭水化物：3.0g  
食塩相当量：0.9g  
カルシウム：57mg

### 材料(2人分)

高野豆腐 1枚

豚ロース肉うす切り 4枚

酒 大さじ1/2

醤油 大さじ1/2

みりん 大さじ1/2

### 作り方

- ①高野豆腐を50度くらいのお湯で戻して、軽くお湯をきる。
- ②高野豆腐1枚を縦4等分に切り、肉を巻いていく。  
(肉巻きを斜め半分に切って、調味液を吸わせるとより味がしみ込みます)
- ③テフロンフライパンで焼く。(油はひかない)
- ④全面焼けたら、調味料を全て入れる。
- ⑤汁がなくなるまで煮詰める。



ヘルスサポーター養成事業で、  
フレイル予防として試食配布  
したレシピです。たんぱく質や  
カルシウムをしっかりと摂取  
できます♪

