



第24号

令和8年3月1日  
(発行) 防府市食生活改善推進協議会  
(事務局) 防府市健康増進課

# ヘルスマイトだよ！



ヘルスマイトだよの「ヘルスマイト」って？  
食生活改善推進員が地域において、親しみを感じ気軽に呼びかけて  
もらえるように決めた愛称が、ヘルスマイトです。

## 令和7年度 「食生活改善推進員養成講座」が開講！

### 第1回養成講座

7月11日、防府市保健センターで「食生活改善推進員養成講座」の開講式と第1回研修会を開催し、16名の受講生を迎えました。オリエンテーションでは、受講生の個性あふれる自己紹介で、会場も和やかな雰囲気となりました。研修会では、県の管理栄養士より「県の健康・栄養の現状について」、保健師からは「市の現状と健康づくり」の講話を聞き、初めての調理実習では、計量方法や食材の切り方の基本を確認しながら、楽しく調理することができました。

### 第4回養成講座

11月18日、21日、25日、28日の4日間開催し、「運動に取り組もう」のテーマで、保健師による講義と、防府市健康体操「マイマイ体操」を実践しました。その後、佐波支部考案の「ローリングストックでおいしく調理」をテーマにした献立を、現会員と一緒に調理しました。献立内容は、短時間で調理でき、身近な食材を使った内容となっており、調理や試食を通して、会員同士の交流も図れる良い機会となりました。昼食後には、管理栄養士による「食品成分表の使い方」の講義を受講し、第4回研修会を終えました。



## 『親と子の料理教室』

富海支部 8月23日

家庭教育学級との共同事業として、「親と子の料理教室」を行いました。小学生11名、保護者8名の計19名が参加され、「生地から作るピザ」と「ひんやりスティックゼリー」を作りました。ピザ作りでは、参加者ひとりひとりに生地をこねてもらい、生地を発酵させている間にゼリー作りに取りかかり、管理栄養士による「野菜クイズ」や講話を聞いてもらいました。講話後、それぞれのピザ生地にはトッピングをして焼き上げました。小学校低学年のお子さんも上手にピザとゼリーを完成させることができ、「家でも作ってみたい」と感想をいただきました。この教室は、毎年参加を楽しみにしてくださる方もいるので、私たちが活動の励みになっています。



おいしそうに  
できたね!



生地がふくらむかなあ…



## 『生涯骨太クッキング事業』

中関支部 10月27日

働き世代の「メタボ予防」から、高齢世代の「フレイル予防」への切り替えをテーマに、生涯に渡って健康に過ごせるように、「生涯骨太クッキング」を実施しました。当日は、15名の方に参加いただき、はじめに、保健師と管理栄養士による「健康に過ごすために」の講話を聞き、その後、調理実習をおこないました。実習では「鯖そぼろのビビンバ、桜えびと小松菜のお浸し、洋風ミルク茶碗蒸し、果物」を3班に分かれて調理しました。参加者からは、「どの献立も簡単に作れそう」「鯖缶を使うことで、魚の骨の部分まで柔らかく食べられる」「骨の健康を意識する大切さを実感した」との嬉しいお声をいただきました。みなさん、盛り付けも工夫され、彩り豊かに仕上がりました。



## 『郷土・伝統料理教室』

勝間支部 12月20日

JA防府とくちの調理室において、小学生の保護者を対象に、「郷土・伝統料理教室」を実施し、27名が参加されました。この教室は、日本の食文化の保護・継承を図る事を目的としています。調理実習では、山口県の郷土料理である「岩国寿司、大平（おおひら）、チシャなます」を作り、地域に受け継がれてきた食文化や身近な食材への理解を深める内容としました。料理の由来や、暮らしとの関わりについても紹介し、参加者からは、「郷土料理の良さを改めて知ることができた」、「家庭でも作ってみたい」との声をいただきました。この教室を通して、食文化を次世代へ伝える大切さを感じていただけたなら幸いです。



## 『ヘルスサポーター養成講座（高齢期）』

新田支部 11月14日

「高齢期のフレイル予防」をテーマに、管理栄養士による講話と、野菜たっぷり塩分控えめ献立の調理実習を実施しました。当日は、60代～80代の16名が参加され、にぎやかな講座となりました。調理実習では、「ごはん、鯛のレンコン蒸し、小松菜の和え物、具たくさん豆乳スープ、さつまいもの茶巾」を3班に分かれて調理しました。参加者からは、「調理実習で作った料理を食べてみて、普段の自分の味付けが濃い目だと自覚できた」、「1日に必要な野菜や肉魚の目安量が理解できた」などの感想がありました。また、実習では蒸し器を利用した際、「自宅に蒸し器を備えていない」という声が上がりましたが、他の参加者から、「フライパンで代用できるよ」とアドバイスがあり、会話が盛り上がり、良い交流の場となりました。今後も、自分や家族、そして地域の方々のため、健康な生活に繋がっていただけたら、嬉しく思います。



ダイキョーニシカワスクエア武道館で開催された、「幸せます健康まつり」に参加し、「食の元気ステーション～栄養バランスを考えよう!!～」と題したコーナーを出展しました。「10食品群チェック表」を使った食事の栄養バランスチェックを実施し、201名の方が参加されました。事前に各食品群を使ったレシピを準備しておき、チェック表で不足している食品群のレシピを配りました。レシピ配布の際は、チェック表が10点満点の方には「これからも今の食生活を続けてください」と声をかけ、合格点に達していない方には「バランスの取れた食事を意識しましょう」と声をかけました。また、参加していただいた方へのおみやげとして、「野菜形の食器用スポンジ」、または「食育消しゴム（果物や野菜の形）」を選んでもらい、プレゼントをしました。来場者は、「かわいい」「どれにしようかな!!」と、楽しく選んでおられました。幸せます健康まつりを通して、みなさんの健康づくりのお手伝いできて良かったです。



食推ブースの担当者です！

### 参加した食推より

- ☆幅広い世代の参加者に来場してもらえて良かった
- ☆レシピがほしい！と望まれる参加者が多くて嬉しかった



### 10食品群チェック

魚	干物、加工品 いか、えび、かに なども	海藻	のりやひじきなどの 乾物も
油脂	炒め物、 ドレッシング パンにぬるバター	芋	じゃがいも、里芋 さつまいも、長芋 など
肉	ウインナー、 ベーコンなどの 加工品も	卵	茶碗蒸しやプリン なども
牛乳	チーズ、 ヨーグルトなどの 乳製品も	大豆	豆腐や油揚げ、 納豆なども
野菜	(緑黄色野菜) 加熱して量を たっぷり	果物	朝食や、デザート でも

## 大豆とひじきの梅マヨサラダ（佐波支部）

### 《材料(4人分)》



大豆水煮	240g
ひじき(乾)	8g
きゅうり	60g
梅肉(チューブ)※	16g
マヨネーズ	24g

※梅干し1個で代用できます

### ～作り方～

- ① ひじきを水で戻しておく。  
(ボウルにザルを重ねて、ひじきを戻す)
- ② きゅうりは1cm角のコロコロに切る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、きゅうり、ひじきを  
それぞれさっと茹でる。
- ④ 大豆は水気を切っておく。
- ⑤ 梅肉とマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ⑥ ひじき、きゅうりの粗熱が取れたら、  
④⑤と混ぜ合わせる。

市ホームページに  
「簡単野菜料理」のレシピを掲載中！  
二次元コードはこちら



### あとがき

来年度は、食生活改善推進員養成講座を受講された新しいメンバーも仲間に加わり、さらにパワーアップをしていきたいと思えます。今後も、仲間と一緒に、食を通して地域のみなさんの健康づくりに携わる活動をすすめていきたいです。

(松崎支部・山本)

編集 防府市食生活改善推進協議会  
松野真理子／山本弘美／阿部幹恵／水田典子／高森裕美子／山崎洋子／松原睦美

事務局 防府市保健センター内