

## 9

## 城西きずなクラブ女性部

連絡先 電話：0852-26-6372 FAX：0852-26-6372

名称

## 調理キャップ作りと料理教室

実施時期

◎平成27年9月17日(木) 調理キャップ作り  
◎平成27年9月24日(木) 料理教室

継続年数

2年

内容

前年に続き、今年度も和食で減塩をテーマに城西地区8単位クラブの代表の方に出席していただき、調理キャップ作り、そのキャップをかぶり調理実習をした。

一皿の野菜を増やす事により塩分を体外に排出し、高血圧予防、血圧を下げる効果等々城西地区の食改さんにご指導いただき三度の食事を楽しくおいしくかしこくいただくことを学びました。特に私達高齢者は身近な材料でバランスのとれた食事が一番です。今回は16名の参加でしたが、この料理を通し、地区に帰られ、集まりがあった時、また近所の人への話題となり絆を深め仲間作りをし、安心な町作りを一層願っている。

来年度もこの楽しい料理教室を食改さんにご指導いただき実施する予定。



## 10

## 城北地区健康まつえ21推進隊

連絡先 電話：0852-26-4473 FAX：0852-21-4407 E-mail：jouhoku@mable.ne.jp

名称

城北地区健康まつえ21  
健康づくり講座 薬膳料理教室

城北地区の健康づくりを推進する推進隊が毎年開催している健康講座。今年のテーマは減塩。隊長の「身体によい食事ということで薬膳料理膳はどうか」との提案から塩分以外の味付けを学ぶことに繋がると考え、薬膳料理教室を開催した。

料理がおいしく参加してよかった、楽しく和気あいあいと料理することができてよかった、またぜひ参加したいとの意見が多く、満足度の高い健康講座となった。

実施時期

平成27年10月1日(木)

継続年数

7年

対象者

城北地区住民

参加者数

14名(65歳以上：11名、40～65歳：3名)

内容

- 薬膳アドバイザー、木元 典子氏による講話 ●調理実習
- 保健師の「減塩」ミニ講話、減塩アンケート

感想

- 季節の体調に応じた薬膳の効果について学ぶことができてよかった。今回は秋の薬膳料理だったが、ぜひ春夏秋冬の薬膳について学びたい。
- 食材の風味を生かし、辛味や酸味をうまく使った料理で、塩分控えめの味付けでも十分おいしかった。
- もともと高血圧なので今回の味付けはとても参考になった。
- 減塩アンケートで、普段の野菜摂取量と比べ、1日5皿という目安に驚いた。



# 竹矢公民館健康まちづくり部 竹矢地区健康まつえ21 推進隊共催

連絡先 電話：0852-37-0854 FAX：0852-37-2984 E-mail：tikuyak@mable.ne.jp

## 名称 添加物なしで安心！減塩しょうゆを使った手作り焼肉のタレ作り

地区の健康づくりを推進する推進隊で、今年度初めて減塩をテーマに健康講座を開催。料理が得意な隊員を講師に、減塩・無添加の焼き肉のたれ作りを体験し、高血圧と減塩、野菜摂取による高血圧予防効果について学習した。



実施時期	平成27年12月8日(火)
継続年数	初回
対象者	地区住民
参加者数	8名(60～70代、うち男性1名)
目的	焼肉のタレを手作りし、健康で安心な食事について学ぶ
内容	

- 調理：講師(隊員)より調理方法の説明を受け、2グループに分かれてタレ作り体験、肉野菜炒め調理
- 味噌汁の塩分比較：講師が作った減塩みそ汁と市販の味噌汁の塩分濃度を参加者で測定、試食
- 減塩の講話：保健師によるミニ講話、調味料の塩分量クイズ他

### 感想

- 手作りのタレには、減塩しょうゆや野菜・果物などを使用しており、無添加でからだに優しいタレを簡単に作ることができた。また、作ったタレを持ち帰ることができ、参加者から大変好評であった。
- 試食時、講師が作った塩分控えめの味噌汁と市販の味噌汁を、塩分チェッカーを使用して、塩分量を比較した。実際に参加者に味を比較してもらうことで、普段自宅で食べている味噌汁の味はどの程度かということを実感することができていた。また、調味料の塩分をクイズ形式で実践することで、参加者同士相談しながら、楽しく減塩について学ぶことができていた。



連絡先 電話：0852-27-5808 FAX：0852-27-5915 E-mail：shokkyo-m@miracle.ocn.ne.jp

名称

## みんなで朝ごはんクッキング講座

実施時期 平成27年8月3日(月) 継続年数 5年

対象者 小学生親子

参加者数 19名(子ども：15名、保護者：4名)  
島根県食品衛生協会松江支所指導員：20名

目的 朝食の習慣を身につける必要性、料理をとおして「食の安全・安心」「食物アレルギー」について関心をもってもらおう

内容

- ルミテスターを使用した手洗い教室を実施し、手洗いの重要性について学習
- 調理実習をとおして、食の大切さや安全性について学習
- 食物アレルギーに関するゲーム、意見交換会を実施し、食物アレルギーに対する理解を深めてもらう

今年で5年目となる講座だが、調理指導を受けながら、みんなで作って食べ、手洗いをはじめ、食品衛生に関する知識や、食に関する話題について楽しく学び、食に関心をもってもらおうよい機会となっている。

参加者の感想

- ルミテスターを使用したATP測定に子どもが大変興味をもった
- 朝ごはんを毎日食べる習慣が、子どもの成長に影響していることをあらためて考えさせられた。
- これからもバランスのよい朝食を食べさせたいと思った。
- 簡単に作れたので、家でも作ってお父さん、お母さんに食べさせたい。
- 包丁を持ってみんなで料理をして楽しかった。
- 食物アレルギーの人にその人のアレルゲンが含まれている食べ物を無理やりすすめ、食べさせてはいけないことが分かった。



# 13 JAしまね雲南地区本部

連絡先 電話：0854-42-9053 FAX：0854-42-9100 E-mail：fureai.unn@ja-shimane.gr.jp

## 名称 あぐりキッズスクール

実施時期 平成27年5月～12月 継続年数 8年

対象者 雲南地区本部管内小学生とそのきょうだい

参加者数 38名

内容

JAしまね雲南地区本部では平成20年から子どもたちに農業体験を通じて食育や仕事のことを学ぶ「あぐりキッズスクール」を開校している。第8期生は一年を通じて大豆について学んだ。種まき、醤油工場の見学、収穫、はで干し、そして11月講座で豆腐づくり体験をし理解を深めた。豆腐づくりでは、頓原女性部の方の指導を受け大豆をミキサーにかけたり、にがり混ぜたり、出来上がった豆腐を1丁ずつパックに入れ、シートをかぶせる工程も体験した。



感想

- 大豆はいろいろなものになってすごいと思った。 ●豆腐づくりをもう一度やってみたい。
- おからがいいにおいだった。 ●大豆を植えることからやって、醤油見学とか豆腐づくりをしたのですごく良かった。

# 14 花栗振興会健康づくり部会

連絡先 電話：090-1016-0954 E-mail：yukaasutoa@iinan-net.jp

## 名称 花栗地区食育推進事業

実施時期 平成27年5月・11月

継続年数 10年

内容

花栗地区では平成23年に平成20年度に策定した健康なはなぐり21計画の目標を達成するための1手段として花栗地区食育推進計画（H23～H27）を策定した。

この計画の重点目標を「心と体の健康づくり」「心豊かな人づくり」「身土不二」の食環境づくり・食文化の継承とし様々な取り組みを実施している。

○営農組合と小学生との農業体験を通じた交流

花栗地区の高齢者と頓原小学校児童との交流は、花栗の健康な地域づくりの取り組みが開始されて間もない頃から。10年位前からは「門営農組合」で児童たちに、春の田植えから秋の収穫までの楽しい体験を通じて食べ物の大切さや高齢者の知恵や工夫を学んでもらっている。また、収穫祭に学校から招待されるなど、学校と地域が連携して食育活動が継続されている。

10月19日には健康づくり部会の事業の一つであるウォーキングを兼ねて頓原小学校を訪問し、恵まれた環境の中で健やかに成長している子どもたちに出会う事が出来元気をもらった。また、校長先生から日頃の子どもたちの様子について話を聞いたり、飯南町産の食材を使った給食をおいしくいただくことが出来楽しい時間を過ごすことが出来た。



いざ！頓原小学校へ！



田植え体験



芋ほり体験中の元気な児童たちに会いました



校長先生から日頃の子どもたちの様子についてお話を聞きました

# 15 出雲市

連絡先 電話：0853-21-6979 FAX：0853-21-6965 E-mail：kenkou@city.izumo.shimane.jp

## 名称 おいしく学ぼうカフェごはん～学生のための食育講座

実施時期 平成27年12月 継続年数 初年 対象者 出雲市在住 大学生、専門学校生

参加者数 10名

### 目的

食生活に課題の多い若い世代が、健康や食に関する正しい知識を持つことで今後の自分自身の食生活改善につなげることで、また調理技術を習得することで積極的に調理に関わることを目的とする。

### 効果

参加者の食への関心が高まった。特に調理のポイントを講師から細かく聞くことができ、自ら料理することへの意欲が高まった。

### 感想 (アンケートから抜粋)

簡単な玉ねぎのみじん切りの仕方や、盛りつけの工夫など、いろいろなことを学ぶことができてよかった。最近料理から遠ざかっていたが、またやろうと思った。

### 内容

食に関する講話と調理実習

◎講師：おうちカフェごはん「豆花」店主 橋本津由子氏

◎メニュー：ごはん、煮込みハンバーグ、野菜スープ、サラダ

### 課題

日頃から野菜を意識して食べている等、比較的食に関心のある学生が参加した。無関心な学生の参加、男子学生の参加について検討する必要がある。

# 16 出雲市食のボランティア連絡協議会 キッチン大社

連絡先 電話：0853-21-6979 FAX：0853-21-6965 E-mail：kenkou@city.izumo.shimane.jp

## 名称 遙堪小学校5年生親子クッキング

実施時期 平成27年8月29日(土) 継続年数 初年

参加者数 5年生親子31名

### 内容

PTA主催の親子活動に講師として参加し、食育啓発、調理支援を行う。

●講義 おやつの摂り方について

●調理実習 メニュー：焼き鮭の夏ちらし寿司、もやしときゅうりのナムル、白玉団子入りフルーツポンチ



### 効果

おやつに含まれる油の量・清涼飲料水に含まれる砂糖の量を実物で示したことで、子どもたちはおやつ摂りすぎが体に良くないことを理解した。調理実習では、地元産の食材について理解を示し、また調理のたいへんさや楽しさを感じていた。作り手の気持ちも感じ取ることができていた。

### 感想

小学生の親子クッキングは初めての試みだった。レシピ検討等事前準備から、当日の運営まで勉強になる事ばかりだった。子どもたちの素直な反応に接し、こちら心も和むひとときだった。子どもたちが完食してくれたことが一番うれしかった。

### 子どもたちの感想 (アンケートから抜粋)

うれしかったことは、キッチン大社の方が家の野菜を採ってきてくださったり、地元の食材をたくさん使ってくれたことと、保護者やキッチン大社の方が、おいしいと言って食べてくれたことです。作ってよかったなという気持ちになりました。難しかったことは、きゅうりの千切りと、お寿司を混ぜることです。でも疲れたぶん、とてもおいしく感じました。