横手市食生活改善推進協議会だより

食生活改善推進協議会とは、食を通じた健康づくり活動を行う、全国組織のボランティア団体です。
通称「ヘルスメイト」「食改（しょっかい）さん」

スローガン

「～私達の健康は私達の手で～」

横手市食生活改善推進協議会　令和7年９月１日発行　No.5　事務局/横手市健康推進課内

わたしたちの令和6年度活動紹介

横手支部

お好みセルフチャーハン、ぶりのみぞれ煮、スープ、果物を調理しました。チャーハンは１人１人お好みの具材を入れて挑戦し大盛り上がり。おいしかったと感想の他、しょ（塩）あめとの感想もあり、減塩についてはまだ課題があるとも感じました。その後「家でもつくったよ」と声をかけていただきとてもうれしかったです。参加してくださりありがとうございました。



生涯骨太クッキング
中央地区交流センターにて

十文字支部

最初に管理栄養士さんから減塩についての講話をいただき、食塩の取りすぎによる病気の原因と減らすためのつくる時・食べる時のコツを教えてもらいました。その後の実習では簡単＆野菜たっぷりレシピのいわしの水菜丼、ゆで野菜のぱぱっと和えを実習しました。つくる時の工夫を活かして1食あたりの食塩量2ｇ程度の食事でしたが、満足感のあるメニューでした。



「食生活改善推進員のスキルアップ事業」地域での実践活動

平鹿支部

昨年10月に食生活改善推進員養成講座が開催され、平鹿支部から4名が講師となり食に関する講話とみそ汁の塩分測定を行いました。みそ汁は皆さん薄味傾向で、普段は具だくさんにしていることを伺えました。その後の調理実習では3品出際よく完成！時間簡単栄養満点でおいしいと感想をいただき、私たちも嬉しく充実した1日でした。



国庫補助事業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
～働き世代～食生活改善推進員養成講座にて

雄物川支部

令和5年の雄物川高校訪問時は8月でとても暑く熱中症が心配されましたが、令和6年は9月で秋風が吹く涼しい時期に訪問させていただきました。調理実習のレシピは、野菜で満腹になるようなおいしいメニューでした。雄物川高校の生徒さんたちは素直で可愛く、調理も食事もとても楽しく交流することができました。



国庫補助事業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
～若者世代～
雄物川高校にて

伝達講習会の実施について

食生活改善推進員が伝達する、野菜たっぷり＆おいしいをテーマにした調理実習を各地区で開催しております。

婦人会やいきいきサロン等地区での集まりに出向きますので、詳しくは推進員（ヘルスメイト）か事務局（☎35-2185）までお問い合わせください。







教えて！食改さん

わたしたち 横手 の うんめぇもの 郷土料理

郷土料理は各地域の産物を上手に活用して、風土に合った食べ物として食べられてきました。
歴史や文化、あるいは食生活とともに受け継がれています。おもてなしの心あふれる横手市の郷土料理をご紹介します。

増田支部

ゼンマイの白和え



★ワンポイントアドバイス
干しぜんまいを使う際は45～50gを目安にしてください。和え衣のくるみはすりごまに変えたり、野菜はお好みのものにするなどアレンジも楽しめますよ。

★この料理を出すシーン
昔から保存食として各家庭で食される干しぜんまいに季節の野菜を彩りよく入れてお茶受けやもう1品欲しい時につくられています。

材料
ぜんまい水煮･･･300g　さやいんげん･･･3本　にんじん･･･25g　くるみ･･･30g
木綿豆腐･･･1/2丁　みそ･･･大さじ1と1/2　砂糖･･･大さじ1と1/2

つくりかた
1　ぜんまいとさやいんげんは4cm長さに切る、にんじんは短冊切りにする。
2　豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジ600wで2分加熱し水気をきる。
3　すり鉢でくるみをすり、豆腐、みそ、砂糖をあわせる。
4　さやいんげん、にんじんをゆでる。
5　3に、ぜんまい、さやいんげん、にんじんを水気をしっかり切って加えて和える。

大森支部

あずきでっち



★ワンポイントアドバイス
米はうるち米でも、もち米でもつくれます。お好みで砂糖を加えてください。今回は小豆煮缶を使用したお手軽バージョンです。

★この料理を出すシーン
昔は家でとれたお米や小豆を使ってよくつくられていました。お祝い事などのハレの場面のほかに農作業の合間のタバコ(おやつ)の時間にも食べられました。

材料
米･･･2合　小豆煮缶･･･4号缶　塩･･･少々

つくりかた
1　米を研ぎ、炊飯器に設置する。水を2合のメモリに合わせ、小豆煮缶と塩を入れて普通炊飯する。
2　炊き上がったらマッシャーやすりこぎ等でご飯粒が少し残るようにつぶす。
3　バットに入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。

編集後記
会長　藤田ミキ子
市町村合併により、横手市食生活改善推進協議会が誕生して20周年となりました。減塩をテーマに8支部の会員さんが地域に入って料理教室などを実施し、地域の健康のために活動している頑張りに感謝申し上げます。
横手市食生活改善推進協議会だよりも今回で5回目の発行となりました。今回は郷土料理レシピを掲載しておりますので活用していただければと思います。本協議会は会員減少が悩みではありますが、多くの人の参加を願っています。

横手市食生活改善推進協議会員151名			
横手支部	23名	大森支部	28名
増田支部	17名	十文字支部	14名
平鹿支部	12名	山内支部	11名
雄物川支部	25名	大雄支部	21名

cookpad クックパッドで レシピを公開中 詳しくはこちら



横手市食生活改善推進協議会事務局
〒013-0044　横手市横山町1-1　横手市役所健康推進課内
TEL0182-35-2185　fax0182-35-6374