

伝達講習会報告

5 グループ

松川地区

【令和5年10月24日】

- ・松川学習センター
- ・テーマ：災害食勉強会
- ・対象者：松川地区ヘルスメイト
- ・受講者：7名

【献立】

- ・ツナときのこの和風パスタ
- ・キャベツの塩こんぶサラダ

【ヘルスメイトの感想】

- ・キャベツをもみ過ぎるとペタペタになり、形も無くなってしまうので注意する。
- ・包丁を使わずとも美味しい料理が出来て良かった。



立子山地区

【令和6年2月8日】

- ・立子山小学校
- ・テーマ：母と子の健康
- ・対象者：立子山小学校児童
- ・受講者：18名
- ・ヘルスメイト：5名

【献立】

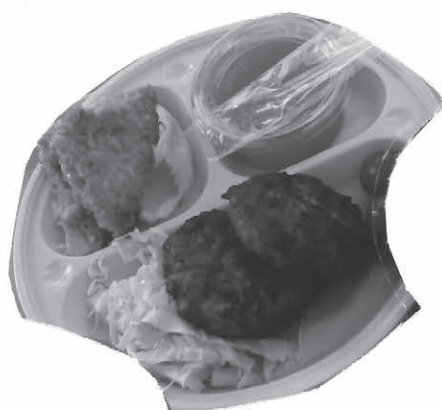
- ・凍み豆腐カツ
- ・凍み豆腐ハンバーグ
- ・凍み豆腐みそ汁
- ・にんじんゼリー

【受講者の感想】

- ・自分で初めて作った凍み豆腐で料理したカツとハンバーグはとても美味しかった。
- ・凍み豆腐を作っている会社に行って編み方の体験をしたが、難しかった。

【ヘルスメイトの感想】

- ・郷土料理として学校で続ける事は、素晴らしいと思った。
- ・もっともっと凍み豆腐料理を知って欲しいと思った。



5 グループ (蓬萊・立子山・飯野・渡利・南光台・杉妻・松川地区) 会員数 19 名

グループ長 渡辺あや子

副グループ長 斎藤佳子

《研修・交流会》

【令和 5 年 6 月 24 日】

① 顔合わせ会

蓬萊学習センター 14 名

② 保健師さんとの話し合い

【令和 5 年 7 月 11 日】

松川学習センター 8 名

【令和 5 年 8 月 17 日】

③ 渡利学習センター 4 名

【令和 5 年 9 月 25 日】

④ 杉妻学習センター 4 名

⑤ 減塩 PR パンフレット配布

【令和 5 年 10 月 7, 8 日】

蓬萊学習センター文化祭 8 名

【令和 5 年 10 月 28 日】

⑥ 松川学習センター文化祭 4 名

⇒自己紹介

⇒松川地区の現状と今後の活動について

⇒立子山・飯野・渡利の現状と今後の活動について

⇒杉妻地区の現状と今後の活動について



【受講者の感想】

- ・豆腐ハンバーグ、具沢山きのこのおろし汁は薄味を感じさせず美味しかった。
- ・減塩に日頃から気を付けているが、適塩がいかに少量か、まだまだ努力が必要だ。

【ヘルスメイトの感想】

- ・少ない塩分でもきのこの数種類の組合せで、うま味が出る、ニンニク、ごま油等の香味を利用して美味しく食べられる工夫をした。
- ・メニューごとの材料や調味料をトレーにまとめる事で手順よく調味料できた。

《伝達・講習》

杉妻地区

【令和 5 年 7 月 1 日】

- ・杉妻学習センター
- ・テーマ：高齢者の健康と食生活
- ・対象者：70 代～80 代の男女
- ・受講者：17 名
- ・ヘルスメイト：5 名

【献立】

- ・桜エビ香る豆腐ハンバーグ
- ・ほうれん草とえのきのナムル
- ・具だくさんきのこのおろし汁



松川地区

【令和5年7月4日】

- ・関谷ふれあいセンター
- ・テーマ：高齢者の健康と食生活
- ・対象者：地区老人会
- ・受講者：16名
- ・ヘルスメイト：4名
- ・保健師：1名

【献立】

- ・桜エビ香る豆腐ハンバーグ
- ・ほうれん草とえのきのナムル
- ・具だくさんきのこおろし汁

杉妻地区

【令和5年9月25日】

- ・杉妻学習センター
- ・テーマ：適しおメニュー
- ・対象者：地区老人クラブ
- ・受講者：13名
- ・ヘルスメイト：5名

【献立】

- ・豚肉とネギの炒め物
- ・野菜チーズサラダ
- ・具だくさんきのこおろし汁

松川地区

【令和5年12月9日】

- ・松川美郷集会所
- ・テーマ：災害時の料理
- ・対象者：美郷ふれあいサロン
- ・受講者：13名
- ・ヘルスメイト：4名

【献立】

- ・ツナきのこ和風パスタ
- ・オムレツ
- ・キャベツの塩昆布サラダ



【受講者の感想】

- ・初めての豆腐ハンバーグ、簡単に作れ美味しかった。
- ・みそ汁に大根おろしを入れるのは初めてで、参考になった。家でも作りたい。
- ・適しおの味を知る事ができ良かった。

【ヘルスメイトの感想】

- ・適しおに重点を置き、参加者持参のみそ汁の塩分を測り、具だくさんきのこおろし汁と味を比較して頂いた。
- ・最近は、薄味の家が多く、適しお運動が伝わって来ていると感じた。

【受講者の感想】

- ・みそ汁は、きのこからのだしで、減塩出来ると思った。大根おろしを入れる事でみその分量を減らせる思った。
- ・豚肉とネギの炒め物は、オイスターソースの効果があって美味しかった。

【ヘルスメイトの感想】

- ・皆さん適しおメニューに興味を示してくれた。
- ・試食の時にも“塩分に気を付けよう”の話が出て、嬉しかった。

【受講者の感想】

- ・ポリ袋を使って、非常食と思えない程、美味しく出来た。
- ・オムレツがホッとする味で、孫と作りたい。
- ・ポリ袋が鍋にくっつかないように皿を敷く等、勉強になった。

【ヘルスメイトの感想】

- ・災害時に備えて備蓄とローリングストックを勧め、ポリ袋を使ったレシピを紹介した。
- ・卓上コンロと鍋があれば、美味しい物が作れると喜ばれ、今後の活動の励みになった。