

食生活部



食生活部の健康推進員が提案した地産地消の野菜を使ったレシピを1品取り入れ、栄養バランスの良い献立を市の管理栄養士さんに考えていただきました。その献立を元に、各学区代表の健康推進員と一緒に調理する『伝達講習会』を令和7年度は2回開催しました。

講習会で作ったレシピは、それぞれの学区へ持ち帰り、学区の健康推進員と一緒に調理を行います。また、地域で調理実習を行うなどしながら、家庭や地域に健康的な食生活を広める活動をしています。栗東市のホームページで『伝達講習会レシピ』と検索すると、過去のレシピもご覧いただけます。

令和7年度 健康推進員伝達レシピ①(4人分)

本日の献立
 牛しゃぶのレモン炒め
 エリンギのコンソメスープ
 ふるふるコーヒージェリーのアイス
 ●暑い夏こそ、しっかり食べよう●

1人あたりの栄養価
 エネルギー 569kcal たんぱく質 28.6g 脂質 20.6g
 カルシウム 113mg 塩分 3.6g※
※栄養価のたんぱく質は全て摂取するわけではないので、実際の値は多少異なります。

令和7年度 健康推進員伝達レシピ②(4人分)

本日の献立
 ごはん
 にんにく香る鶏肉と野菜の旨煮
 豆腐ともやしのごまナムル
 厚揚げたこ焼き
 りんごのレモンゼリー

1人あたりの栄養価
 エネルギー 592kcal 炭水化物 77.4g
 たんぱく質 27.1g 脂質 6.6g
 塩分 17.9g 塩分 2.6g

運動部



令和7年度は、滋賀県で国スポ・障スポが開催され、選手・関係者の皆さんの活躍ぶりがすばらしかったですね。

私たち運動部も、心も体もリフレッシュできるようにと、5月に栗東市歴史巡りウォーキングと、昨年度に続き、7月にスローイングビンゴ教室を実施しました。

いずれの日も天候に恵まれ、たくさんの健康推進員が参加しました。歴史巡りウォーキングでは「栗東市の歴史を学ぶ機会になってよかった。」や「5キロくらいの歩きがちょうどいいわ。」など、うれしい声をお聞きました。

スローイングビンゴ教室では、「楽しかったし、参加してよかった。」

また、ルールがわかりにくいこともあって、「ルールを教えてください。」と、次回につながる課題も出てきました。

どの事業も、栗東市ボランティア観光ガイド協会さま、栗東市スポーツ推進委員さまに協力をお願いし、当日の指導を得られることができました。

みなさん、お世話になり、ありがとうございました。



研修部



令和7年度は、市民の皆さんに健康推進員の活動をお知らせする、この『健康推進員だより』(年1回)会員向けの『ヘルスマイトかわら版』(随時)『ヘルスマイトりっとう』(年1回)を発行しました。

また、コロナ禍で途絶えていた啓発活動のエプロンシアターや、生活習慣病予防の啓発寸劇『メタボのバス』などの台本を編集し、小道具も作成しました。



健康推進員だより



スローガン 『私達の健康は私達の手で』

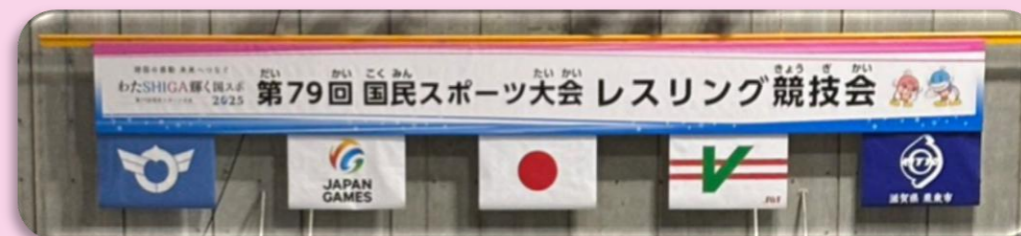
令和8年4月1日発行

健康推進員は地域の方と共に食生活を通じた健康づくり活動を進めるボランティア組織です

栗東市健康推進員連絡協議会

事務局/栗東市健康増進課内 TEL 077-554-6100

44年ぶりに滋賀県で開催の国スポ・障スポに協力しました！



令和7年度滋賀県開催の『わた SHIGA 輝く国スポ・障スポ 2025』において、ふるまい事業に協力しました。滋賀県の魅力を全国に発信し「また滋賀に来たい。」と思ってもらえるようなおもてなしの心にあふれた大会とするために、私たち健康推進員も協力しました。



4日間のレスリング競技の最終日に『地元産食材を使った炊き込みごはん』を選手、監督、大会関係者、一般応援の方々にふるまいました。



市の行政担当と材料や味付けについて検討を重ね、試作も実施しました。

当日は、早朝より健康推進員が調理にあたり、お昼までに合計 25 升分 (37.5 kg) を炊き上げ、すべて完食して頂きました。



選手の皆さんから「おいしかったです。」という言葉をかけて頂き、早朝より頑張って準備に励んできた甲斐があり、本当によかったなと感じています。



健康推進員全体での滋賀県健康推進員団体連絡協議会からの委託事業

◎ヘルスメイトパワーアップ事業

『能登半島地震の経験を通して～災害時の食について考える～』をテーマに栗東市在住の谷口律香防災士より講演をいただきました。

ワークショップ『3日間、ガス・水道・電気が止まったら何を食べますか?』を実施し、健康推進員で備蓄食品やローリングストックなどについて意見を出し合い、日頃からの備えについて考えました。



◎食育推進月間事業

各学区で、イベントやスーパー前などで食育推進月間啓発ティッシュの配布を行いました。



栗東市健康推進員連絡協議会全体での活動

◎市長とのこんにちはトーク

9/2に行われた市長とのこんにちはトークでは、令和6年度公衆衛生功労者公益財団法人滋賀県健康づくり財団理事長表彰と令和6年度7年度の県会長感謝状の受賞を報告し、日頃の取り組みなどをお話する中で、課題についても話げできました。



◎現任研修 7月・11月・令和8年1月の3回実施

- ①第4次栗東市食育推進計画について・予防歯科について
- ②こころの健康づくり講演会 しなやかな心(レジリエンス力)
- ③日常生活でできる運動の実践について

学区活動

滋賀県健康推進員団体連絡協議会からの委託事業

◎野菜食べ隊活動支援事業 (金勝)

金勝ふれあい広場の来場者に対し、色々な種類の野菜を準備し、『1日に必要な野菜 350g』ほどの位なのかを籠に入れてもらって計量し、クイズ形式で挑戦していただきました。幅広い年代の方にとっても好評でした。夕食時の家族団らんの会話にも登場したと嬉しい報告もいただきました。



◎健康的で持続可能な食環境普及事業 (葉山)

学童保育児童 50 名に参加いただき、児童達と夏野菜カレー・マカロニサラダかぼちゃ団子を調理しました。カレーは、おかわり続出の大好評でした。食育紙芝居で食事の5つの力、親子で薄味生活などを啓発しました。



◎生涯骨太クッキング (葉山東)

『骨粗しょう症について学び、骨を強くしよう!』のテーマで、骨密度の計測器械を使って、骨密度を測り、その結果をもとに、お話を聞いていただきました。骨粗しょう症の予防・食事・運動の方法をお伝えし、実際に体操を全員でやってみました。



和やかな雰囲気の中、しっかりとお話を聞いていただくことができよかったです。

◎健康的で持続可能な食環境普及事業 (治田)

はつらつ教養大学終了後、開催しました。自分の食べた物が栄養バランスがとれているか確認してほしいこと、減塩味噌汁と家庭の味噌汁の味を食べ比べて塩分の取り過ぎに注意してほしいこと、規則正しい3度の食事とたんぱく質(肉・魚だけでなく大豆などの植物性たんぱく質も含む)とカルシウムの摂取を心がけること、これらのことを一時的に終わらせることなく継続してほしいことをお話ししました。



◎災害時の食事支援教室 (治田東)

地域の方 15 名に参加して頂き、防災やローリングストックの必要性のお話をし、食事支援ハンドブック・備蓄品レシピ集などをお渡ししました。備蓄品レシピ集からさば缶のトマトソース煮・切干大根とツナ缶のマヨサラダ・耐熱ポリ袋で湯せんで炊いたご飯を試食して頂きました。おいしいと好評でした。



◎おやこの食育教室 (大宝)

夏休みにおやこの食育教室を開催し、10組の親子が参加してくれました。ふるふるコーヒーゼリーが楽しく、好評でした。



◎高齢者低栄養予防教室 (大宝西)

はつらつ教養大学終了後、20分ほど時間をいただき、低栄養予防教室を開催しました。クイズなどを楽しみながらフレイル予防について学び、最後にささやかなお土産をお渡ししました。



その他の活動(一部紹介)

健康運動指導

中原今日子先生の健康体操教室(金勝)



学区ウォーキング&

親睦会(葉山東)



学区民まつり

ぜんざい模擬店(治田東)



ファミリーフェスティバル

砂糖調べ&工作(大宝)

