

**御船町食生活改善推進員協議会
25周年記念誌および献立集**



御船町食生活改善推進員協議会

発刊に寄せて

御船町食生活改善推進員協議会は、活動を始めて本年度で25周年を迎えます。この度の25周年を記念し、記念誌およびレシピ集を作成することになりました。

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、これまで町民の皆様のご健康づくりのためのお手伝いをしてまいりました。その一環として、毎月の御船町広報誌に旬の野菜を使用したレシピを掲載させていただいています。令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、男性料理教室や子どもクッキングなど、多くの活動を中止せざるを得ない状況でした。中々思うように活動できない中、レシピの考案は変わらず続けてきました。

現在、新型コロナウイルス感染症の影響により自宅で調理する方々も増え、マスコミでも料理について特集される機会が増えました。その中で私たちは、旬の野菜を使用して「より簡単に美味しく」をテーマにレシピを考案しています。毎日の食事であと一品と思ったときに是非、このレシピ集を活用していただきたいと願っております。

最後に、この記念誌およびレシピ集発刊に協力していただいた現会員、卒業生の皆様、そして長年事務局で会を支えてくださった栄養士の上田様に、心より感謝の言葉を送りたいと思います。

御船町食生活改善推進員協議会 会長 山下 明美

目 次

【25周年記念誌】

御船町食生活改善推進員 スローガン、活動目標-----	1
御船町食生活改善推進員(さわやか会)のあゆみ-----	2
さわやか会ゆかりの方々からのメッセージ-----	5
さわやか会現会員のメッセージ-----	7
活動紹介 ・ 男性料理教室-----	12
・ 子どもクッキング教室-----	13
・ 出前講座(小中学校)-----	14
・ 出前講座 (御船高校)-----	15
・ 出前講座(つどいの広場 ゆう・ゆう) -----	16
・ 災害復興支援活動事業-----	17
・ 健康フェスタ-----	18
・ 健康づくり地区推進員研修会-----	19
・ 町外研修-----	20
・ ふれあい食体験-----	21

【レシピ集】

・4月	-----	22
・5月	-----	24
・6月	-----	26
・7月	-----	28
・8月	-----	30
・9月	-----	32
・10月	-----	35
・11月	-----	37
・12月	-----	39
・1月	-----	41
・2月	-----	44
・3月	-----	46
・災害復興支援活動事業	鶏肉の混ぜご飯 -----	48
	さば缶のサンガ焼き風 -----	49
・出前講座(小中学校)	いきなり団子 -----	50
	まんじゅう団子汁 -----	51
	デコレーション寿司 -----	52
	米粉ピザ -----	54
標準計量カップ・スプーンによる重量表	-----	55

御船町食生活改善推進員協議会

スローガン

「私たちの健康は私たちの手で」

私たちはボランティア活動の精神に徹し、

このスローガンの実現に努めます

重点目標

「町民の健康食生活をめざし、

いきいき実践」

活動目標

1 楽しくやりがいのある推進活動と共に、
組織の強化に努めましょう

- (1) ふれあいの心を大切にしましょう！
- (2) 活動記録をつけ、活動の成果をピーアールしましょう

2 「健康いきいき御船プラン 21(第2次)」の
実践に努めましょう

※豊かでバランスのとれた食生活

- (1) 適正体重の維持
- (2) 適正な量と質の食事を摂る者の増加
- (3) 野菜と果物の摂取量の増加
- (4) 楽しく食事をする子ども達の増加
- (5) 健康的な食習慣をする子ども達の増加
- (6) 低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者割合の増加抑制

御船町食生活改善推進員協議会のあゆみ

年度	会員数	活動内容
平成 3 年度		・食生活改善推進員養成教室開始
平成 4 年度		・1歳児おやつ作り(平成16年度まで)
平成 5 年度		・給食サービスボランティア開始(平成5年9月～平成16年度3月まで、毎週火曜日) ・歯の祭典おやつ作り開始(平成18年度まで)
平成 6 年度		・男性料理教室協力(平成10年度まで)
平成 7 年度		・御船町食生活改善推進員協議会を「さわやか会」と命名 ・健康フェスタ内で健康食販売(平成14年まで)
平成 8 年度	43 名	・熊本県食生活改善推進員協議会加入 ・妊婦栄養教室協力 ・御船高校で伝承料理指導(平成10年まで) ・甲佐町と食改活動交流会を行う
平成 9 年度	43 名	・健康かみかみメニューコンクール入賞(南部キヨ子さん) ・給食サービスボランティア活動感謝状をいただく(御船町社会福祉協議会より) ・玉名市より活動視察
平成 10 年度	43 名	・地域食生活実態調査協力 ・旧中央町(現美里町)より活動視察 ・健康づくり功労団体県知事、町長表彰 ・熊本県立大学食生活アンケート協力

年度	会員数	活動内容
平成11年度	47名	<ul style="list-style-type: none"> ・男性料理教室を自主活動として実施開始(令和元年度まで) ・在宅介護ボランティア事業実施 ・給食サービスボランティア視察研修のため、旧天草町社会福祉協議会へ ・給食サービスボランティア活動県知事表彰
平成12年度	47名	<ul style="list-style-type: none"> ・ヘルスサポーター21事業実施 ・子どもクッキング教室開始(令和元年度まで) ・城南町より給食サービスボランティア活動視察
平成13年度	45名	<ul style="list-style-type: none"> ・給食サービスボランティアを民間企業と共同で実施開始(平成16年3月に活動終了) ・菊池郡泗水町より活動視察 ・シルバー料理教室(社会福祉協議会医学事業)(平成18年まで)
平成14年度	39名	<ul style="list-style-type: none"> ・ヘルスサポーター21事業実施(平成18年度まで)
平成15年度	37名	<ul style="list-style-type: none"> ・済生会病院副院長 須古修二先生講演
平成16年度	36名	<ul style="list-style-type: none"> ・インシュリンショー寸劇
平成17年度	19名	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりセミナーと合同研修実施
平成18年度	20名	<ul style="list-style-type: none"> ・10周年記念誌及び献立集発刊
平成19年度	20名	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり地区推進員研修会での調理を担当(平成30年度まで) ・どんぐりクラブおにぎり作り
平成20年度	20名	<ul style="list-style-type: none"> ・厚生労働省より表彰 ・カルチャースクール

年度	会員数	活動内容
平成21年度	19名	・おやこの料理教室を実施(H27年度まで)
平成22年度	19名	・御船町つどいの広場 ゆう・ゆう保護者を対象とした食育出前講座開始(令和元年度まで)
平成23年度	25名	・水前寺菜(御船川)レシピコンテスト出品 会員3名入賞 ・簡単常備菜レシピ集作成
平成24年度	28名	・料理活動家 荒木朋子氏講演
平成25年度	31名	・健康フェスタにブースを出展(H27年まで) ・小中学校食育教室を開始
平成26年度	33名	・健康フェスタにて、寸劇「ちょっとの工夫で！ 糖尿病予防」を実施
平成27年度	31名	・吉永久喜恵氏講演
平成28年度	31名	・熊本地震発生 災害復興支援活動事業を開始
平成29年度	28名	・高野病院にて研修(大腸がん予防の食生活)
平成30年度	23名	・熊本県協会認定マイスター デコロール卷子 氏の飾り巻き寿司教室を受講
令和元年度	27名	・日本食生活協会委託事業 生涯骨太クッキングを実施
令和2年度	22名	・新型コロナウイルス感染症の影響を受け、4月の総会は中止(書面決裁) ・5月まで活動中止、6月に活動を再開 ・11月に町内企業(千興ファーム、肌美和株式会社)を視察 ・1月に県独自の緊急事態宣言が発令1月2月再び活動を中止

さわやか会ゆかりの方々からのメッセージ

鍋島 千代子 前会長（2代目）

御船町食生活改善推進員協議会を離れ数年になりますが、会で活動している時には、たくさんの事を勉強させていただきました。

当時は、男性や小学生、高校生向けの料理教室、独り暮らしの高齢者のための給食サービスボランティアなど、多くの活動に参加させていただきました。そんな中で「食べ物が身体を作っている」、その大切さを強く感じました。また、多くの方々とつながることもできて大変貴重な経験となりました。

現在は私自身が独り暮らしの高齢者となっています。しかし、毎日の食事作りが健康の基と、会で学んだことを活かし楽しんで取り組んでいます。上田栄養士の熱心なご指導に感謝です。

多くの事を学ばせていただいた会に感謝しながら、これからも毎日台所に立とうと思っております。

上田 富美 栄養士（会発足時からの担当栄養士）

この度はさわやか会が 25 周年を迎えられ記念誌及びレシピ集が発行できたことに、心から嬉しく思います。

平成 8 年にさわやか会が県の協議会に加入した翌年、平成 9 年度から事務局として一緒に活動をしてまいりました。初代の会長、別城壽子さんからは娘の様に可愛がっていただき、また 2 代目が鍋島千代子さん、3 代目が現会長の山下明美さんと続き、自分が年齢を重ねるとともに会長との年齢が近くなり、娘から今では姉妹のような関係になっています。別城さんは、残念なことに平成 18 年に亡くなら

れ、さわやか会を立ち上げられた初代会長の業績を偲び、また会が発足し 10 年目ということで記念誌を作成したことが思い出されます。

発足当時は、40 名を超える大所帯で、5 班体制で活動を行っていました。現在は当時の半分程度の会員ですが、その間、園児、小中学生、御船高校生、高齢者の料理教室など、すべての年齢を対象に食育活動を展開していただき、栄養士業務の片腕として大いに活躍いただきました。また、会員のスキルアップと親睦を目的に年に 1 回町外に出て研修会を行いましたが、このことも忘れられない思い出です。そして、この様な長年の活動が評価され、町より 2 回、県から 2 回の表彰を受け、平成 20 年には、厚生労働大臣表彰を受けることができました。厚生労働大臣表彰を受賞した際には、会の卒業生の方々と、町長も交え、祝賀会を行いました。このことも忘れられない思い出です。

私自身 24 年間事務局をさせていただき、3 月末で定年を迎えますが、会員の皆様には温かく、明るく大きく見守られ、成長させていただき、幸せな時間を共有できたことを心から感謝しています。これからも、永遠にさわやか会の活動が引き継がれ、食のボランティアとして大きく活躍されることを心から祈念いたします。



さわやか会現会員のメッセージ

さわやか会へは、初代会長の別城会長の勧めで入会しました。料理をする事も好きでしたし、会の皆さんとお友達になれればと思っていました。活動している中で、色々な方々から声を掛けられる様になりました。特に、男性料理教室の参加者の方々からは、「今度はいつですか」、「何を作りますか」など、声を掛けられることが多くありました。これからもできる範囲で無理なく楽しんで続けていきたいと思っています。

活動に参加する中で多くの方との出会いがありました。その中で小学校への出前講座で、祖父母学級に参加しました。その際小学校2年生児童と饅頭作りを一緒にしたことがとても思い出に残っています。

さわやか会へは知人のお誘いで入会しました。これまで参加した活動の中では、健康フェスタで行った糖尿病の寸劇が思い出に残っています。食材の組合せ、調理法など実践的なことをさらに学んでいきたいと思っています。

さわやか会に入って8年くらいになりますが、私は御船に移り住んですぐの頃、知り合いの会員の方から勧められて入会しました。最初は何もわからず活動していましたが、色々な体験をさせていただきました。今では誘っていただいたことにとっても感謝しています。これからも頑張っ
て勉強したいと思います。

御船町健康づくり地区推進員になり、地域の方々の健康の勉強をさせて頂く中、さわやか会の活動を知り、また山下会長からの誘いを受け色々な活動をしていることを知りました。25年ぶりに御船町に帰ってきたタイミングでもあり、友達作りにもなると思い、参加しました。これからも調理の楽しさや健康について、子ども達や男性料理教室の方々に伝えていきたいと思います。

毎日の料理のマンネリ化を感じていた時に、回覧板を見てさわやか会の活動を知り、参加しました。

もっと料理が上手になりたいと思い、参加しました。先輩方のちょっとした料理のコツを、見逃さないようにしたいと思っています。これから、主菜（肉、魚）の料理をもっと習いたいと思っています。活動に参加し、指導をすることの難しさを学びました。

地域のサロンに参加していた時にお誘いを受けて参加しました。これまで参加した活動の中では、男性料理教室で喜ばれたことが印象に残っています。今後の活動では、食品（特に野菜）を無駄なく使いきる料理や、アレンジレシピなど、既成概念にとらわれず、楽しい料理ができたらと思っています。

長年勤めていた仕事を早期退職し、これからどうしようかなと思って
いた時に広報でさわやか会の活動について知り、参加しました。皆さん
健康について大変勉強されていました。私も一緒に勉強させていただく
中で、生活する上で最も大切なのは、食生活であることに気づきました。

さわやか会に入ったきっかけは、現会員さんからのお誘いでした。こ
れまでの活動の中では、全員で糖尿病の演劇をしたことが思い出に残っ
ています。糖尿病についての勉強が出来ました。

義母がさわやか会に入会していて、どうしたら私も入れるのかなと思
っていた時に、前会長に声をかけて頂き入会しました。ほとんどの活動
に参加しましたが、それぞれにいい勉強になりました。野外活動も参加
して良かったです。また、健康フェスタで行った糖尿病寸劇が印象に残
っています。ナレーションの担当になり、本番もとても緊張しましたが、
練習、本番含め、とても楽しかったです。

定年が近くなり、そろそろ何かしなくてはと思っていた時、回覧にさ
やか会の案内が載っており、自分の為、家族の健康の為に最適と思い入
会しました。仲間と楽しく料理や会話をし、社会的孤立も防止できまし
た。スタッフの方から色々教わり、入会して本当に良かったと思います。

山下会長から勧められて入会しました。入会してとても良かったです。
活動の中では、御船高校の出前講座が楽しみでした。

退職後、さわやか会に入っている知り合いに誘われて入会し、料理の基礎から学習し学ぶことがたくさんありました。木倉小学校へ出前講座に行き、近所の子どもさんに声をかけてもらい、楽しく料理したことなど思い出します。これからも皆さんと楽しく出前講座等に行き、健康保持に努めたいと思います。

以前から食に興味があり、回覧で募集していたので入会しました。いろいろな料理を作り、講話を聞いて自分の知らないことが学びました。子どもクッキング教室では、小さな子どもさんを相手に苦戦しましたが、最後には美味しそうに食べてくれて嬉しかったです。今後の活動では、調理実習で会員の得意なことを、皆でやってみるのも面白いのではないかと思います。

最初は別城元会長よりさわやか会の弁当作りを手伝ってほしいと連絡があり、参加しました。その後再度鍋島元会長よりお声掛けがあり今に至っています。食べる事、運動、睡眠が元気の源であると感じており、今後の活動にも励んでいきたいと思っています。これまでの活動では、子ども達とのふれあいや、健康フェスタでの町民の方々とのふれあいが、とても思い出になりました。

健康づくり地区推進員になり、食についてもっと勉強してみようと思い、さわやか会に入会しました。これまで参加した活動の中では、出前講座がとても楽しく、若いパワーをこちらが貰っていました。

広報誌にさわやか会の入会の案内が掲載されていて、自分ではあまり気に留めていませんでしたが、夫から強く勧められ入会しました。男性料理教室では、私が考えたローストビーフのレシピを、参加者の方が自宅でも作って食べたという話を聞き、とても嬉しかったのを覚えています。また、町外研修では、宮田農場町外研修や、高野病院での研修も印象に残っています。

今は亡き義母の食欲低下で何か食べるきっかけが欲しかったこと、また自分の偏食を見直したいと思い、入会しました。毎年の御船高校の出前講座は、素敵な若者と触れ合えて、現状も垣間見ることが出来て楽しいです。男性料理教室では、こちらが勉強させて貰っています。今後の活動では食材を無駄なく使う調理法などを教えていただきたいし、広めていきたいです。

班の皆さんと楽しく活動させていただいています。私はどうしても食べられない食べ物がありますが、その分他の食べ物で補う努力をしています。これからも第一で頑張ります。

熊本をずっと離れていたもので、もっと地元の事、人を知りたいと思い、入会しました。料理は好きですが、不得意なことの1つですので、今後もっと勉強していきたいです。

さわやか会のこれまでの活動

男性料理教室

【活動期間】

平成6年度～（27年間）

【活動内容】

さわやか会の活動の中で最も長く続けている活動が、この男性料理教室です。切り方や計り方、衛生面についてなど、調理の基礎を伝えることを目的に活動しています。またレシピは薄味にするよう心掛けていて、計量スプーンなどで調味料を計って調味することが、味付けが濃くなりすぎないために大切であることを伝えています。

普段あまり料理をしない方でも手軽に作ることができる、基本的なレシピを考えることは大変でしたが、楽しかったです。

参加者の方からは、薄味を意識するようになった、野菜料理が増えたなどの声が聞かれ、多くの方が食生活に変化があったようです。また、自宅に帰って復習して、家族に食べてもらったという話を聞き、とても嬉しく、やりがいを感じました。

今後も、毎回料理をするのが大変な方のために、長期保存が出来る常備菜などを伝えていきたいと思います。



子どもクッキング教室

【活動期間】

平成12年度～（20年間）

【活動内容】

食材の大切さを一番に、子ども達に料理の楽しさや美味しさ、また調理器具の扱い方を伝えることを目的として、平成12年から活動をスタートし、20年になります。

子ども達に怪我や火傷の内容にと、特に注意するようにしています。

子ども達相手の実習なので、苦戦しましたが、試食の時の笑顔や、嫌いな食べ物も「美味しい」と食べてくれたことがとても嬉しく感じました。

令和2年度は新型コロナウイルスの影響で夏休みも短く、子どもクッキング教室は中止になりました。1日も早く活動が再開できればと思います。



出前講座（小中学校）

【活動期間】

平成25年度～（7年間）

【活動内容】

地産地消についてや郷土料理の伝承を目的に活動しています。御船町の特産品である御船川を使った料理や、いきなり団子汁などを一緒に作る体験が、地元の特産品や熊本の郷土料理に興味を持つきっかけになってほしいと思っています。また、調理実習の中で、包丁の使い方など調理の基礎や、料理の楽しさを伝えていきたいと思っています。

小さい頃からの食育は、大人になってからの食生活にも大きく影響します。しかし、子ども達の保護者は働き盛り世代で忙しく、また現代は共働きの家庭も多く、家庭での食育の時間が少なくなっています。私たちの活動がそんな家庭の役に立ってくれると嬉しいです。



出前講座（御船高校）

【活動期間】

平成8年度～平成10年度まで（3年間）

平成20年度～（12年間）

【活動内容】

地産地消についてや郷土料理の伝承を目的に活動しています。また食習慣を身に付けることの大切さや、調理の楽しさを伝え、食に興味を持ってもらいたいと思っています。

高校生になると昼食など自分で選択し購入して食べる機会も増えると思います。食べ物を選ぶ際に栄養が偏らないよう、基本的な食事の形や栄養バランスなど知識を身に付けてほしいと思います。また調理は、今後社会人になった時にも役に立つと思います。



出前講座（つどいの広場 ゆう・ゆう）

【活動期間】

平成22年度～（10年間）

【活動内容】

御船町つどいの広場 ゆう・ゆうを利用されるお母さんを対象に、季節の行事の料理や郷土料理について学んでもらうこと、また調理の技術を身に付けてもらうことを目的に活動しています。節分の時に食べる「恵方巻」や、御船の特産品である御船川を使った「御船川のチヂミ」など、家庭では作る機会が少ない料理を選び、実習を行っています。

恵方巻は、今はスーパーやコンビニでも気軽に購入することができ、自分で作るのは初めてというお母さんも多くいらっしゃいます。作る際には、のせるご飯の量を多くしすぎないことや、巻き簾を使う際のコツなど伝えるようにしています。また、一緒に作る細巻きは、子どもたちのお弁当にも最適で、お母さん達からも好評です。



災害復興支援活動事業

【活動期間】

平成28年度～（5年間）

【活動内容】

熊本地震からの「創造的復興」支援のため、被災住民の健康づくりを食生活改善活動の面から支援するとともに、住民の非常食備蓄を含めた防災意識の向上を図ることを目的に実施している活動です。

熊本地震を経験し、災害時の行動や、備蓄の大切さを学びました。各家庭に必要な水や食料、衛生用品を日頃から考え備えておくことの大切さを、地域のサロンなどの場に出向き伝えていきます。

地域のサロンでは、非常食として備蓄するカップ麺を一緒に作ると、作り方を初めて知ったという方も多くいらっしゃいました。また、調理器具を使用しない「パッキングクッキング」や、アルファ米などの調理実習を地域の皆さんと一緒に行いました。

どこでいつ起こるかわからない災害に、日頃から備えることが大切であり、今後も地域のサロンや出前講座などで伝えていきたいと思えます。



健康フェスタ

【活動期間】

平成4年度～平成14年度まで（11年間）

平成25年度～平成27年度まで（3年間）

【活動内容】

御船町健康フェスタの会場に、1日に摂取してほしい野菜350g重量当てコーナーや、減塩みそ汁の試飲コーナーを出展しました。参加者の方からは、「野菜を普段こんなに食べていない」、「家庭の味噌汁と濃さはあまり変わらない」というような声が聞かれました。体験型にしましたが、参加者の皆さんに分かりやすいと好評をいただきました。

また2015年には、御船町の健康課題である糖尿病をテーマとした寸劇「ちょっとの工夫で！糖尿病予防」を行いました。セリフを覚えるのに苦戦しましたが、何度も集まって練習をし、本番は大成功でした。



健康づくり地区推進員研修会

【活動期間】

平成19年度～平成30年度まで（12年間）

【活動内容】

健康づくり地区推進員の研修会の中で、栄養バランスの取れた食事についての学習会があり、その調理を担当しています。一汁三菜の基本の形が整った献立や、塩分を控えた献立を調理することで私達自身も勉強になりました。献立を考える時の参考にもさせてもらっていました。

また、食べる方自身にバランスよい組み合わせを考えて選んでもらうよう、バイキング方式を取り入れました。ご飯も計って盛り付けてもらい、普段のご飯と比較をしてもらいました。

健康づくり地区推進員の研修会でさわやか会の活動についてPRしたことで、さわやか会の活動に興味を持ってくださった方も多くいらっしゃいました。実際に入会してくださった方もいらっしゃいます。



町外研修

【活動期間】

平成9年度～（24年間）

【活動内容】

食に関する施設を見学し、今後の食育活動に活かすことを目的に、年に1回町外研修を行っています。食に関する講話や、そば道場やジャム作り、ウインナー作りなどの体験実習にも積極的に参加しました。日常生活では中々行わない調理を体験することができ、楽しく学ぶことが出来ました。

また、養成教室生や男性料理教室生も一緒に参加し、会員同士だけでなく、教室生との親睦も深めることができました。

今後、地産地消の学習として、普段の調理実習に地域の特産物を使った料理を取り入れていきたいと思っています。



ふれあい食体験

【活動期間】

平成16年度～平成24年度まで（9年間）

【活動内容】

年長児さん親子を対象に、親子でバランスのとれた食事の大切さと、調理実習をして簡単にできる朝ご飯のメニューを学ぶことを目的に実施しました。ガラス鍋でご飯を炊き、出来上がる様子を目で見て覚えてもらえるようにしました。またうま味を覚えてもらうために、実際に自分たちで削ったかつお節を使ったふりかけ作りを体験してもらいました。

園児の中には、食べられなかったピーマンなどの野菜を、自分で切って調理したことで食べられるようになった園児もいました。私たちの活動が役に立っていることを直接感じることで嬉しかったとともに、また次の活動も楽しみになりました。

