

# 小樽 食生活だより



ヘルスマイト

令和6年3月 発行  
小樽食生活改善協議会

## 令和5年度を振り返って

小樽食生活改善協議会 会長 上野 誠子

令和5年度は、コロナの5類移行を受け、4年振りに活動が復活し徐々に充実した年となりました。

料理研究発表会は、「小樽の魚貝類を使って元気で長生きしよう」をテーマに各地区会で工夫した料理が発表され、更に男性料理、生涯骨太、フレイル予防は3地区会が担当し、試作やレシピ作成、買い物等を全てやり遂げ、そのパワーには感服しました。食生活展では、料理研究発表会の料理に加え、小樽の魚介類を使った料理の写真を展示、他様々な工夫を凝らしましたが、来場者が年々減少し、来期は何か考えなければと思われた食生活展でした。また、道からの依頼で郷土料理が入り、小樽の産物鯨を使った三平汁と赤飯メニューで懐かしい味にほっこりしました。一方、乳業協会主催の乳和食料理教室は牛乳使用増加を目指し料理種目を増やす工夫が見て取れました。私たちが酪農業を守る為にも健康維持の為にも牛乳摂取を心掛けましょう。

今年度久々に復活したのは新年会。50周年記念祝賀会はすでに2年も過ぎ付け足し的な感じになってしまいましたが、田中保健所長や管理栄養士の永井先生、湯藤先生のご参加が何より50周年を思い起こさせてくださいました。ご出席に心より感謝しています。

一時は200人以上在籍した会員も年々減り続け一つの地区での活動が厳しくなる中で、今年は7名もの新会員加入で大歓迎。希望の光となりそうで大いに期待している所です。

来季のテーマも「健康寿命を延ばそう」です。自分の事として日々の生活全般を見直し、市民の皆様に向けて行きましょう

報告が遅れましたが、初代会長の島野千恵子さんが深川のお嬢様の元で療養されていましたが、老衰の為一昨年98歳でご逝去されました。ご冥福をお祈りし、謹んでご報告申し上げます。



料理研究発表会（6月22日）

## \*\*\*\*\* 令和5年度事業 \*\*\*\*\*



見学会（7月13日 札幌中央卸売市場）



第37回小樽市食生活展（9月14日）



## 膝痛からの解放記

小樽市保健所長 田中 宏之

膝痛の悩みをお持ちの方は多いと思います。私もその一人でした。私は現在63歳ですが、50代に入った頃から両膝の痛みを感じ始め、次第に長い時間歩くことや長時間の乗車、正坐ができなくなり、拳句の果てには大好きなゴルフをやっても途中で歩けなくなる有様でした。こうなってしまった原因はおそらく二つ。一つは太りすぎ、もう一つは歩きすぎ。前の職場では硬い通勤路を行きも帰りも革靴を履いて歩いていたので、膝への負担が大きかったのだと思います。痛みが我慢の限界に達し、整形外科を受診したのが56歳の時でした。MRI検査の結果、膝の半月板がほとんど無くなっていることが分かり、医者から「変形性膝関節症の末期状態です。できるだけ早く人工関節手術を受けることを勧めます。」と言われました。この言葉を聞いた時は落ち込みました。ただ「直ぐに手術と言っても難しいでしょうから、まずはリハビリに取り組みましょう。」と、理学療法士の指導を受けることになったのが、我が膝の運命を大きく変えることにつながりました。

教えられたリハビリ運動は、両足首にそれぞれ1キロの重り（ホームセンターで買えます）をつけて（つけてなくても効果はあります）天井を向いて寝転がり、膝を伸ばしたままつま先を自分の方に向けて20cmくらいの高さまで上げて5秒間保ち、降ろす時はゆっくり降ろすという運動です。左右それぞれ20回ずつ3セットが目安で大体15分くらいかかります。これは太もも前面の大腿四頭筋を鍛える運動ですが、不思議なことに膝の痛みを和らげ、歩行を楽にする効果があります。



以来、私は毎朝欠かさずこの運動に取り組みました。はじめは半信半疑でしたが、半年もすると痛みは和らぎ、今では全く痛みを感じず、ゴルフも普通に楽しめています。

人によっては手術の方が望ましい場合もあるかと思いますが、専門医に相談した上で最良の方法を選択していただきたいと思いますが、私に関して言えば、外観はO脚で歩き方は少々変ですが、「切らずに治せました」と声を大にして人に伝えられるところまでできました。

膝痛でお悩みの皆様、どうか諦めないでください。

## 男性料理教室

9地区 佐藤 淑子

9月28日、福祉センター調理室にて男性料理教室を開催しました。6、8、9地区が担当し、一般参加者は16名、推進員は8名でした。献立は身近な食材で栄養や食事バランスがとれ、簡単で美味しく作れるものにしました。

### ❖ さけちらし

すし飯に甘塩サケを焼きほぐしたもの、ゴマ、青シソを混ぜ、上に錦糸卵をちらします。



乳和食料理講習会  
(10月6日)



骨太クッキング  
(10月26日)



❖根菜とオクラのみそ汁

昆布とかつお節でしっかりだしを取り、さつまいも、人参、大根、オクラなど具沢山ですが、塩分量は0.7gです。

❖きのこのソテー

ニンニクを炒め、香りが立ったら豚肉、しめじ、しいたけ、エノキを炒め、白ワイン、塩・コショウ、オレガノ、唐辛子で味を整えます。

❖簡単ヨーグルト

ヨーグルトに砂糖を混ぜ、上にみかんやブルーベリーソース、ペパーミントを飾ります。



皆さん、声を掛け合い、真剣に取り組まれていました。だし作り、野菜の切り方、酢飯や錦糸卵を作ったりして、料理の腕が上がったのではないのでしょうか。試食後、また家で作りたい、次回も是非、参加したいと好評でした。保健所の永井先生には献立作りの時からアドバイスをいただきました。また、湯藤先生には講話をしていただきました。役員の皆さんにも試作会と当日、朝早くからお手伝いしていただきました。たくさんの方々協力していただいて、久しぶりの料理教室を無事終えることができたことに感謝しています。

## 子ども食堂（おやこの食育教室）

副会長 鈴木 綾子

小樽市社会福祉協議会より、子ども食堂のお話をいただき、食改としてどう取り組んでゆか話し合いを重ねた結果、子どもたちと一緒に料理をすることに決めました。

久しぶりのこども料理教室で、何を作るか色々考えて、作りやすいサンドイッチとスープとチキンナゲットに決まり、どんなサンドイッチにするか試作を繰り返し、ちくわの穴にきゅうりを入れ、スライスチーズ、レタスと一緒に巻いたちくわロールとバターロールにハムとレタスときゅうりと茹で卵を入れた物に決まりました。

3月30日土曜日の10時からの開催で親子の19名に参加いただきました。始めに社会福祉協議会の児玉さんの挨拶に続き、「食育の5つの力」について私が話をしました。次に、棧敷さんの料理説明の後、5つの調理台にそれぞれ推進員が付いて、調理を始めました。踏み台にのってお母さんと一緒に調理する姿が可愛らしく、一人でレシピを見ながら調理していく子どもさんなど、楽しく調理ができました。最後に、上野会長が子どもたちに是非食べてもらいたいと考えてくれた季節の果物にサイダーとアイスクリームを入れたフルーツフロートを作り、アイスが溶けるのを気にしながら、美味しくいただきました。



「家でまた作りたい」「レシピを忘れないで」などの声が聞けるなど、私たちも楽しいひと時を過ごさせていただきました。次の料理教室がとても楽しみにになりました。

今回、社会福祉協議会からひとり親の会の皆さんに参加の募集をお願いし、前日の買い物には、お手伝いと車も出してもらい、予定通りの買い物ができました。また、カラーのイラスト入りのレシピ準備も、当日の受付からゴミの処理までしていただき、たいへん助かりました。ありがとうございました。



郷土料理教室  
(11月24日)



鯉の三平汁



新年会及び創立50周年祝賀会  
(令和6年1月29日)

# アンケート結果

ご協力ありがとうございました (全回答数60人)

令和5年度から4年ぶりに事業が再開し、参加者の皆さんの声をお聞きしたくアンケートを実施しました。特に、料理教室で参加費の有料については、全回答 60 人中 54 人の皆さんから好意的なお答えを頂きました。また、金額については、100円が12人、200円が13人、300円が21人との回答があり、今後、検討して参りたいと思います。ご意見、ご要望も沢山寄せられました。紙面上割愛させていただきましたが、皆様の声を今後の活動に活かして参ります。

	男性料理教室 (14/17)		骨太料理教室 (20/20)		フレイル予防料理教室 (23/23)		合計 60
年 代	40代	1	40代	0	40代	0	1
	50代	0	50代	2	50代	0	2
	60代	3	60代	4	60代	3	10
	70代	8	70代	13	70代	20	41
	80代以上	1	80代以上	1	80代以上	0	2
	不 明	1	不 明	0	不 明	0	1
性 別	男 性	14	男 性	3	男 性	1	18
	女 性	0	女 性	17	女 性	22	39
	無回答	0	無回答	0	無回答	0	0
この料理教室を どこで知りまし たか？	市の広報紙・HP	7	市の広報紙・HP	12	市の広報紙・HP	18	37
	食改チラシ	1	食改チラシ	1	食改チラシ	1	3
	会 員	1	会 員	4	会 員	2	7
	友 人	5	友 人	3	友 人	3	11
講話はいかがで したか？	とても良かった	6	とても良かった	10	とても良かった	10	26
	良かった	5	良かった	10	良かった	10	25
	普 通	3	普 通	0	普 通	2	5
	よく分からなかった	0	よく分からなかった	0	よく分からなかった	0	0
	無回答	0	無回答	0	無回答	1	1
献立はいかがで したか？	とても良かった	5	とても良かった	11	とても良かった	10	26
	良かった	7	良かった	9	良かった	12	28
	普 通	2	普 通	0	普 通	1	3
	あまりよくなかった	0	あまりよくなかった	0	あまりよくなかった	0	0
お料理の量はい かがでしたか？	多い	1	多い	0	多い	1	2
	少し多い	2	少し多い	8	少し多い	7	17
	丁度いい	11	丁度いい	10	丁度いい	15	36
	少し物足りない	0	少し物足りない	1	少し物足りない	0	1
	少ない	0	ご飯が多い	1	少ない	0	1
参加料について	無料にすべきだ	2	無料にすべきだ	0	無料にすべきだ	1	3
	有料は仕方ない	12	有料は仕方ない	20	有料は仕方ない	22	54
いくらまでなら 参加したいです か？	100円	4	100円	5	100円	3	12
	200円	0	200円	5	200円	8	13
	300円	4	300円	7	300円	10	21
	400円	0	400円	0	400円	1	1
	500円	2	500円	2	500円	2	6
	不 明	2	不 明	1	いくらでもよい	1	4
ご意見・ご要望 をお書きくださ い	・参加料が安くて嬉しいが、安すぎて少し心配です。						
	・大変勉強になり、有難うございました。						
	・ご飯の火加減が難しかった。						
	・初めての料理教室ドキドキしながら作りました。次回も楽しみ。						
	・普段の塩分がいかに多いか知らされました。これから減塩します。						
	・お願いですが、包丁の切れ味が悪いです。研いでください。						
	・もっと必要されている人が参加できると良いと思います。広報など工夫を！						
・栄養満点、薄味でとても良かった。							

## ☆☆☆ 編集後記 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

元日に能登地方で大きな地震があり、今も多くの方々が避難生活を余儀なくされています。北日本大震災からも大きな地震が続く日本、あらためて地震大国なんだと痛感しました。被災者の皆様が、早くいつもの生活に戻られることを祈り、私たちも様々な災害に備え、日頃より防災に心がけたいと思います。

5年度の「食改だより」は、4年ぶりに事業を再開することができ、写真で活動の様子を掲載しました。6年度も皆さんと活動を楽しみましょう。

### 小樽食生活改善協議会特別会員

- ❁ 北海道電力ネットワーク  
株式会社小樽支店
- ❁ 北海道保証牛乳株式会社
- ❁ 株式会社 かま栄