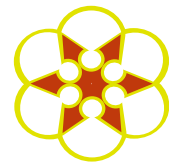


小樽 食生活だより



ヘルスマイト

令和7年3月 発行
小樽食生活改善協議会

一年を振り返って

小樽食生活改善協議会 会長 上野 誠子

令和6年度の活動は、推進員の皆様のご協力により全て滞りなく終了することができました。これもひとえに皆様のご協力のお陰と深く感謝申し上げます。

一年を振り返りますと、例年総会後は慌ただしく料理研究発表会が開催されますが、今回はテーマを野菜とし、各地区会からは工夫された料理が提出されました。全員の点数方式での評価も公正且つ真剣なもので、さらにそれを食展に利用することができたのは大変有意義でした。又、例年人集めに苦勞をしていた料理教室でしたが、広報のみのPRで参加者が集まり、生涯骨太クッキングはキャンセル待ちも出る程で市民の皆様に周知されつつあるのを感じることができました。

各地区担当の料理教室では、レシピ作成と時には数回にも及ぶ試作、参加者の名簿作成、食材のリスト作成と買い物、冷蔵庫への搬入、又、当日は山ほどの作業など、担当者の皆様には大きな負担が掛かってしまいます。それでも各地区会で見事にやり遂げてくれました。尚、これらの作業は多くの皆さんに是非体験して頂きたいと思っています。

食生活展は保健所との共催で「おたる 食と健康展」と名称を変え、今回は、「ベジチェック」という人気の高い検査や血管年齢チェックも加わり、私たちも例年通りのコーナーに内容も年々レベルアップして、来場者の質問にも自信を持って対応していました。昨年よりも来場者が多く、賑わいが戻って来たと感じました。

さて、今年度からは保健所の移転により、私たちの活動もウイングベイに移動する事になります。便利になる方、不便になる方、様々と思いますが、又、一年「健康寿命を延ばそう」をテーマに共に頑張ってください。その為にもご自身が健康で過されるよう願っております。

令和7年もどうぞ宜しくお願い致します。



おたる 食と健康展（9月12日）

***** 令和6年度事業 *****



令和6年度 総会並びに研修会（4月18日）



料理研究発表会（6月28日）

がん検診

小樽市保健所長 田中 宏之

北海道はがんによる死亡率が男女ともに高い都道府県です。その中で、小樽市のがんによる死亡率は北海道の平均値を大きく超えています。その一方、がんで亡くなる人を減らすことができる「がん検診」の受診率は全道で最低レベルの水準です。保健所ではこうした状況を踏まえ、がん検診の受診者を増やし、早期発見と早期治療を通して、がんで命を落とす方を少しでも減らしていきたいと考えています。

保健所ではがん検診を受けていない市民を対象にその理由をアンケート調査で尋ねてみました。最も多い答えは「心配なときはいつでも受診できる」というものでした。これは「症状が出てからでも遅くない」という意識があらわれた答えかと思います。しかし、そもそも検診は症状が出る前に病変を見つけ、体に負担の少ない治療法で根治を目指すために行うものです。症状が出てからでは体に大きな負担のかかる治療法を選ばざるをなくなります。今は早期であればあまり苦痛を伴わない治療法がどんどん取り入れられています。私たちは今回の調査を通して、がん検診の意義をもっと多くの人に分かりやすく伝えていかなければならないと感じました。

小樽市では地域の検診やセット検診など、バラエティに富んだ検診メニューを用意しています。是非、食生活改善協議会の皆様には、ご家族やお知り合いの方々にも声をかけていただき、がん検診をあまり構えずに継続して受けていただければと思っております。



地域の皆さんにシニアカフェや自主活動を開催

小樽市内の町会で開催されている「高齢者の集い」にお伺いし、「食の大切さ」を知っていただくために、豊川町会（5月18日 34名）と富岡北部町会（6月6日～2月28日 10回 150名）ではシニアカフェを行いました。また、各地区会員が自ら様々な場所で、毎日の食事と栄養について、フレイル予防、カルシウム



豊川町会



富岡北部町会

取、減塩、食生活改善協議会の活動についてのお話をする機会をいただきました。更に、3月30日には、富岡北部町会で新入学児童を祝う会に10人の親子が集まり、餅つきの後、「朝食はきちんと食べましょう」とお話をしました。

お話を楽しみにしてくれる方がいると、励みにもなりますし、自分の勉強にもなります。ぜひ皆さんも地域の集いに参加して、お話ししてみませんか。



こども料理教室（8月3日）



男性料理教室
（8月29日）

おたる 食と健康展

令和6年9月12日（木）、長崎屋小樽店2階公共広場において、小樽市保健所と共催で名称を「おたる食と健康展」と変えて開催しました。受付では、6月に行った料理研究発表会の料理レシピを来場者に配布し、喜んでいただきました。また、明治安田生命保険相互会社と亀田製菓株式会社のご協力をいただき、当日は約230名の市民の方々にご来場いただき、会場は大変賑わいました。

受付（3・5地区）



料理研究発表会結果発表

今年度の料理研究発表会（6月28日）のテーマは、「野菜を摂ろう！」です。各地区で野菜を摂り込んだ主食（ごはん、麺類）、主菜（おかず）、副菜（サラダ）、汁物に挑戦しました。各地区料理の食事後、①見た目 ②味、香り、食感 ③栄養価（カロリー、蛋白質、塩分） ④作りやすさ（手順、入手しやすい食材） ⑤テーマに添っているかの5項目（1項目5点満点）を味にうるさい会員と管理栄養士（計24人）で採点しました。

主食1位



（風味たっぷり
豆乳だれうどん）

主菜1位



（豆腐のお焼き）

副菜1位



（レタスとききゅうの
のりサラダ）

汁物1位



（洋風野菜スープ）（じゃがいもの
ニョッキの
スープ）

バランスガイド（7地区）



減塩（2・9地区）



野菜（4・6地区）



タンパク質（1・8地区）



明治安田生命 ベジチェック



実習生による発表





高齢者料理教室
（10月2日）



生涯骨太クッキング
（11月13日）



見学会に参加して（雪印メグミルク株式会社札幌工場）

5 地区 佐久間 育子

今年度のバス見学会（7月19日）は、札幌市東区苗穂町にある雪印メグミルク株式会社札幌工場内の「酪農と乳の歴史館」を見学しました。参加者は会員25人、保健所管理栄養士2人の27人でした。



入館するとまず目に入ったのが、あの乳酸菌飲料「カッゲン」の勝源神社が設置され、祭壇には1956年発売当時の「瓶カッゲン」が祀られていました。1階ロビーの吹き抜けには、海外から集められた74個のカウベルが吊るされており、参加者は様々な音色を楽しんでいました。

雪印乳業株式会社は、1925年（大正14年）に創業と同時にバターを製造、販売しました。その後、日本で初めてチーズの大規模製造を始め、1934年には、発売の運びとなり、その後、牛乳、カッゲン、ヨーグルトなどの乳製品などを製造、発売しました。社名も2009年、日本ミルクコミュニティ株式会社と経営統合し、「雪印メグミルク株式会社」を設立、2011年にそれぞれの会社を吸収し、新生「雪印メグミルク株式会社」が誕生しました。

歴史館には創業当時のバター作りの様々な機器の設置やバターや牛乳の製造工程の動くミニチュアが展示され、詳しく説明していただきました。現在、札幌工場では、170人が3交代で勤務しており、製造室に入る前には、専用のユニフォームを着用し、手洗い等の消毒後、エアーシャワーブースに入るなど徹底した衛生管理のもと製造されています。私たちもエアーブースを体験していただきました。札幌工場では牛乳とヨーグルトが製造されており、製造後、衛生・品質検査を行い、1～1.5日後に販売されているそうです。又、チーズは、道内の2工場、練乳等も別工場で製造販売されているそうです。



牛乳や乳製品にはカルシウムが多く含まれ、私たちのからだを作る大切な栄養素です。カルシウムは骨を作るだけではなく、血液中や脳、心臓などにも存在すると言われています。健康なからだを作るためにも、牛乳等の乳製品を摂ろうと、見学をとおして改めて思いました。

*** 編集後記 *****

昨年は、元旦に能登半島地震が発生し、9月には豪雨により再び大きな災害に見舞われました。また、今年2月に大船渡市、3月には、岡山、愛媛で大規模な山林火災があり、大きな被害を受けました。このように、自然の脅威を思い知らされ、世の中何が起きるか分からない状況に、改めて日頃からの防災に対する知識や備えの大切さを痛感しました。

この一年、会員皆様と「私達の健康は私達の手で」を motto に、様々な活動をしてまいりました。長年学んできた知識をもとに、今年も新しいヘルスメイトの皆様と共に実践していきたいと思います。
(栈敷)

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