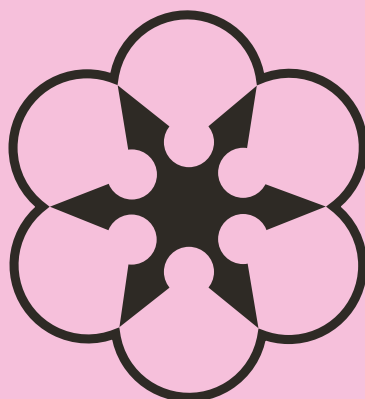


# 災害時の食生活支援事業

備北保健所新見栄養改善協議会創立50周年記念誌

## あゆみ



栄養改善シンボルマーク

備北保健所新見栄養改善協議会

# 備北保健所新見栄養改善協議会 50周年記念誌目次

発刊によせて	1
祝辞	3
第1章	
災害時の食生活支援事業 ～いざという時の食生活の知恵と工夫～ (備北保健所新見栄養改善協議会50周年記念事業)	7
第2章	
備北保健所新見栄養改善協議会のあゆみ	41
栄養委員活動の思い出	43
栄養改善協議会活動の記録	46
栄養改善のあゆみ	62
表彰歴一覧	67
歴代会長、副会長、事務局及び組織等	69
編集後記	73



## 50周年記念誌発刊に寄せて

備北保健所新見栄養改善協議会長 中川 初美

昭和39年4月、「阿新栄養改善協議会」として発足し、50周年を迎えました。この記念すべき年にあたり、大変意義深く、感無量でございます。

これも偏に歴代会長様をはじめ、多くの栄養委員、関係団体の方々のご理解のもと、ご指導の賜と厚くお礼申し上げます。

平成21年4月の保健所の統合により、「新見保健所」が「備北保健所新見支所」となり、併せて「阿新栄養改善協議会」も「備北保健所新見栄養改善協議会」と改称されました。発足以来、「私達の健康は私達の手で」をモットーに「健康おかやま21」「新見市健康増進計画」の目標達成のため、健康づくりの実践者として各地域の健康課題に取り組んでいます。

また、食育アドバイザーとして食育活動に力を入れ、特に各世代への食育活動を中心とした食文化の継承や地産地消の普及等、広い視点から地域の健康づくりの推進に努めています。中でも社会問題となっている「糖尿病」「メタボリックシンドローム」について新見市は県平均より多いので、その予防に尽力しています。

平成23年3月に起きた東日本大震災では、被災地の食事状況をニュース等で聞くにつけ、日常の備えの大切さを痛感いたしました。そこで、50周年記念事業として「災害時に役立つアイデア料理」のレシピを募集したところ、多くの応募があり、これらを冊子にまとめ、もしもの災害時に参考にしていただけるよう発信していきたいと思えます。

人生のあらゆる面に影響を及ぼす「食」だからこそ、食は人生の要で生きる基本であります。私達の出前活動で多くの方々と心の通った食の絆を深めて参る所存です。

少子高齢化社会の中、市民が元気で、豊かな人生を過ごせるよう、私達は地域住民の生涯を通じた健康づくりの担い手として、地域の人に愛され、信頼される栄養委員として、心も体も健康で安心して住める「やさしさの健康都市にいみ」実現のため、50周年を契機に思いも新たに微力ながら一翼を担って参りたいと存じます。

終わりに、この記念誌発刊に当たり、関係各位の皆様方のお心のこもった、ご寄稿を賜りましたことに、心より深く感謝申し上げますとともに、一層のご支援、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます、発刊のご挨拶と致します。



## 発刊に寄せて

岡山県備北保健所長 井上 康二郎

備北保健所新見栄養改善協議会発足50周年おめでとうございます。

栄養委員の皆様には、長年、食を通じて地域の健康づくりに御尽力いただいておりますことに、あらためて厚く御礼申し上げます。

50年の間に食生活は大きく変わり、健康に関してもそれぞれの時代の課題があり、栄養委員の皆様はその時々テーマに熱心に取り組まれました。

「減塩活動」「朝食毎日食べよう大作戦」「むし歯予防」「運動への取り組み」など健康課題を解決する方法の一つとして栄養委員活動を地道に進めてこられました。また近年ではメタボリックシンドローム予防、特に糖尿病や高血圧予防にも取り組んでこられました。さらに平成24年度には50周年記念の節目の事業として「災害時の食生活支援事業」に取り組まれました。「災害時に役立つアイデア料理」の募集をおこない多くの応募がありました。入賞作品は今後地域へ普及される予定であり、栄養委員皆様の活動はますます幅広くなってきています。

岡山県では平成13年に「健康寿命の延伸」「生活の質の向上」「壮年期死亡の減少」を目標とした21世紀における県民健康づくり計画「健康おかやま21」を策定し、栄養委員をはじめとする多くのボランティアの方々や幅広い関係機関・関係団体の皆様と共に、一人ひとりの健康づくりを社会全体で支援する環境づくりを進めてきました。

平成25年度からは「第2次健康おかやま21」のもとにさらに健康づくりを進めてまいります。

栄養委員の皆様は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに地域における健康づくりの担い手として健康づくりの輪を広げてくださっています。皆様の粘り強く心のこもった活動に対しまして、重ねて厚く御礼申し上げます。

今後も貴協議会の益々の御発展と栄養委員の皆様の御健勝を祈念し発刊の言葉といたします。



## 祝 辞

岡山県議会議員 小林 義明

この度、備北保健所新見栄養改善協議会が創立50周年をお迎えになるにあたり心よりお慶び申し上げます。

貴協会におかれましては、健康づくりを支える地域のボランティアとして、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食生活から生活習慣病を予防する意識の普及をはじめ、子供からお年寄りまで各年代に合った食育を推進されるなど、地域に根差した数多くの活動を展開されるとともに、対話による活動の輪の拡大等を推進してこられ、歴代の役員の皆様、栄養委員の皆様のご苦勞とご尽力に対しまして深く敬意を表するものであります。

さて、我が国は、世界でも有数の長寿国となり、食に関しては「飽食の時代」と言われて久しい状況ですが、食の欧米化や多様化が進み、生活習慣病の増加に伴う寝たきりや認知症などの増加、極端な偏食や食事制限といった食生活の乱れにより健康を損なう等の問題も生じています。また、高齢化が進んでいくことにより医療や介護に係る負担が増えていくことが予想される一方で、これまでのような高い経済成長は望めない可能性があり、健康づくり推進の重要性が増しております。

健康で長生きであることは、充実した豊かな人生を過ごすための重要な要素でもあります。そのためには、自らが生活習慣を管理、改善することが大切であり、正しい食習慣やバランスのとれた食生活に関する知識は欠かせません。協議会の皆様におかれましては、記念すべき50周年を契機に、食を通じた健康づくりが更に進展するよう、今後ますますのご尽力をお願いするものであります。

終わりに、備北保健所新見栄養改善協議会のご発展、会員の皆様のご健勝を祈念し、お祝いの言葉とさせていただきます。



## 祝 辞

岡山県栄養改善協議会 会長 杉本 睦子

備北保健所新見栄養改善協議会が創立50周年を迎えられ、ここに記念誌を発刊されますことを心からお慶び申し上げます。

貴協議会は、昭和39年の創立以来、約半世紀にわたり、地域に根ざしたきめ細やかな活動に取り組み、地域の健康づくりの推進に大いに貢献されてきましたことに対し、心から感謝を申し上げます。

この50年を振り返りますと、戦後の食糧難の時代から、人々の食生活は次第に豊かになって、やがて飽食の時代となり、肥満や糖尿病などの生活習慣病の増加が大きな問題となってきた今日まで、食生活に関わる問題は時代とともに大きく変遷してきましたが、私たち栄養委員は、その時代に適応した食生活の改善に取り組んでまいりました。

人々がいきいきとして人生を送るためには、心身ともに健康であることが何よりも大切であり、食はそれを支える重要な要素の一つであります。また、おいしく楽しい食事は生活、そして人生を豊かにします。

貴協議会の皆様が、今後ますます地域の人々に愛され、親しまれる栄養委員として、地域の健康づくり活動に尽力されますことを期待しております。

創立50周年を一つの節目として、諸先輩方の功績を称え、これまで培われてきた経験や伝統を若い世代へ継承し、今後更なる飛躍を遂げられますよう祈念しまして祝辞いたします。



## 祝 辞

岡山県保健福祉部長 伯野 春彦

このたび、備北保健所新見栄養改善協議会が創立50周年を迎えられましたことを心からお慶び申し上げます。

貴協議会におかれましては、長年にわたり、生活習慣病予防、高齢者の低栄養予防、子どもたちへの食育の推進、災害時の食生活支援など、地域に根ざした健康づくり活動、食育推進活動を積極的に展開され、地域住民の健康増進等に多大に貢献されてきましたことに深く感謝申し上げます。

さて、社会構造の変化に伴う核家族化の進行やライフスタイルの多様化により、家族が揃って食卓を囲む機会が減少し、一人で食事をする孤食が増え、また、男性の肥満や糖尿病等生活習慣病の増加や若い女性の骨量の減少や低出生体重児のリスク要因となるやせ等の問題も生じています。

こうした中、岡山県では、子どもから高齢者まで、すべての県民が生きる喜びを感じられる健康長寿社会の実現を目指して、次期健康づくり計画「第2次健康おかやま21」や「岡山県食の安全・食育推進計画」を策定し、これに従って施策を推進してまいるところであります。

健康づくりは個人の生活習慣に依るだけでなく、地域社会における人と人とがつながり、支え合うなどの地域での生活環境に依るところが大きく、本県が全国に誇る地域のボランティアである栄養委員の皆様のお力添えが、今後ますます期待されるところであります。

記念すべき50周年を契機として、今後さらに地域での活動に活発にお取り組みいただき、地域住民の健康づくりに御尽力くださることをお願い申し上げます。

終わりに、貴協議会の今後の益々の御発展と栄養委員皆様方の御健勝をお祈り申し上げます。お祝いの言葉といたします。



## 祝 辞

新見市長 石垣 正夫

備北保健所新見栄養改善協議会が創立50周年を迎えられましたことを心からお慶び申し上げます。

貴協議会におかれましては、50年もの長きにわたり、地域の方々の健康増進を図るため、食生活の改善に努めてこられました。歴代の会長様をはじめ会員の皆様方のたゆまぬ努力と地道な活動に対しまして深く敬意を表します。

さて、国は、平成24年に国民の健康づくり運動の基本方針である健康日本21を全面的に改め、健康寿命の延伸、生活習慣病の発症予防等を基本的な方針として示しました。これにより、国民の健康づくりは食生活の改善や運動習慣の定着等による一次予防により重点が置かれることになり、子どもの時からの食育や健康づくりがますます重要になってまいります。

このような状況をふまえ、市では、「共に支え合うやさしさの健康都市」の実現に向けて「新見市健康増進計画」を策定し、むし歯・高血圧・糖尿病・ロコモティブシンドローム等の予防に積極的に取り組み、栄養委員の皆様方と共に地域に根ざしたきめ細やかな健康づくり事業を展開しております。特に、食に関する知識を活かした活動を進めておられる皆様方には、食育を推進する上で大変重要な役割を担っていただいているところでございます。

皆様方には、心豊かで健康な地域社会を築くために、今後ともますますのご尽力を賜りますようお願い申し上げます。終わりにになりましたが、貴協議会のさらなるご発展と会員皆様方のご活躍、ご多幸をお祈り申し上げ、お祝いの言葉といたします。



# 第1章

## 災害時の食生活支援事業

～ いざという時の食生活の知恵と工夫 ～

(備北保健所新見栄養改善協議会創立50周年記念事業)



主 催 備北保健所新見栄養改善協議会  
新見市栄養改善協議会  
岡山県備北保健所新見支所  
新見市

# 目次

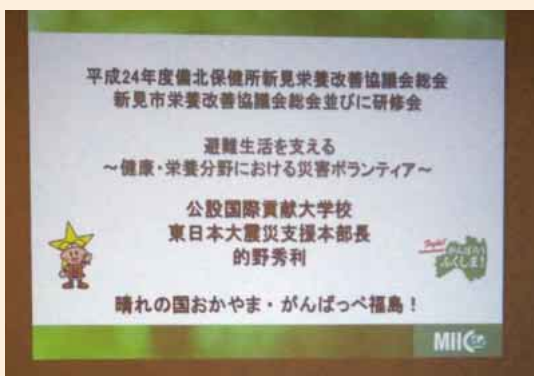
災害時の食生活支援事業	9
災害時に役立つアイデア料理入賞作品集	13
栄養改善協議会長賞	
●ニラ入りだんごお焼き	13
●干し野菜の酢の物	14
●満腹食べても大丈夫ヘルシー雑炊	15
備北保健所長賞	
●カナッペ♡	16
●カレースープ	17
●野菜と大豆のケチャップソース煮（ポークビーンズ風）	18
新見市長賞	
●災害時の緊急おにぎりセット	19
●スイートポテト風おやき	20
●具たくさん食べてホッコリ豚汁	21
アイデア賞	
●サバ水煮缶詰の炊き込みごはん	22
●わらびのラッキョウ酢漬	23
●白大豆の炊き込みご飯	24
だれでも作れるで賞	
●鯖と玉ねぎのサラダ	25
●切り干し大根のなます	26
●漬物入りのりむすび	27
元気が出るで賞	
●あったまるう　キムチ雑炊	28
大量調理に応用できるで賞	
●すいとん入り味噌汁	29
心のささえになるで賞	
●だんご汁	30
お役立ち情報	31
災害時に役立つアイデア料理応募作品一覧	38

予測不能な災害が起こる昨今、栄養委員としてできる災害時の支援を考え、普及啓発し地域住民の健康づくりに役立てることを目的とし、当協議会が平成25年に50周年の節目を迎えるにあたり記念事業として「災害時の食生活支援事業」に取り組んだ。

## ●栄養委員研修会



平成24年度総会並びに研修会にて公設国際貢献大学校、東日本大震災支援本部長の野秀利氏を講師に「避難生活を支える～健康・栄養分野における災害ボランティア～」と題する講演を聴き災害に対する食生活支援への認識を深めた。



## ●編集会議（企画会議）



編集委員10名と事務局で編集会議（企画会議）を6回開催し災害時の食生活支援事業について、また50周年記念誌の編集についても協議した。

### 協議事項

- 災害時に役立つアイデア料理＆お役立ち情報の募集、審査会について
- 出品作品集のまとめについて等

# ● 災害時に役立つアイデア料理 & お役立ち情報の募集

**あなたのアイデアきっと役立つ!**

## 災害時に役立つ アイデア料理 & お役立ち情報 募集

災害時がおきると水道、電気、ガスなどが止まり食生活にも影響が出てきます。災害時につくれる簡単アイデア料理と災害時に役立つ備え情報等を募集します。防災意識を高めていただき、多数の応募をお待ちしています。

**1 災害時の料理**

① サバイバル料理  
水、ガスが出ない時の料理  
調理時間が少なく、炊飯器でできるもの  
- 缶詰やトルトト食品等を使用したもの

② 地元の食材を使ったアイデア料理  
食材が豊かでない時の料理  
- 身近にある食材で作れる料理  
- 日頃から備蓄している物を使った料理

**2 お役立ち情報**  
例えば、どこかの施設に大量があるとか、食料の作り置きや備蓄、衛生管理に関する工夫等食に関するお役立ち情報

**応募方法:** ● 裏面の応募用紙に必要事項を記入し、出来上りの料理写真をつけて提出してください。  
● 年齢、性別、職業は問いません。どなたでも応募できます。  
● 個人またはグループでの応募も可能です。  
● 災害時の料理、お役立ち情報のどちらか一方でも応募できます。

**募集期間** 平成24年7月23日(月)～9月28日(金)

**応募先**  
● 備北保健所新見地域生活支援センター (事務局: 備北保健所新見支所) 7718-0003 新見市高尾2-400  
TEL (0867) 72-5691 FAX (0867) 72-8527  
● 新見市災害対策協議会 (事務局: 新見市役所健康づくり課) 7719-0016 新見市金谷6-1  
TEL (0867) 72-8129 FAX (0867) 72-6613

**※** ● 一次審査 (事務局) .....10月上旬  
● 二次審査 (調理・試食調査・表彰記念品贈呈) .....平成24年11月1日(日)

**その他**  
● 応募に伴う個人情報は、本コンクール以外の目的に使用しません。  
● 募集作品のネーミングをせめてレシビ、写真等の著作権は、主催者に帰属するものとします。  
● 応募、入賞作品はホームページや印刷物などで使用し、一般に紹介します。

**主催** 備北保健所新見地域生活支援センター、新見市災害対策協議会、備北保健所新見支所、新見市

災害時に役立つアイデア料理 & お役立ち情報を募集した。

募集期間：平成24年7月23日～平成24年9月28日

募集内容：災害時の料理

- ① サバイバル料理
- ② 地元の食材を使ったアイデア料理
- ③ 生活習慣病対応料理

お役立ち情報

食に関するお役立ち情報

応募総数

災害時の料理：134点

- ① サバイバル料理：55点
- ② 地元食材を使ったアイデア料理：66点
- ③ 生活習慣病対応料理：13点

お役立ち情報：37名

## ● 一次審査

開催日：平成24年10月17日(水)

会場：備中県民局新見地域事務所 3階会議室

審査員：29名

応募された料理を主食、主菜、副菜、デザートに分け、審査員が7班に分かれて一次審査を行い18点を選んだ。また、お役立ち情報は災害時に役立つ器具や炊き出しに利用できる釜情報等に分けて整理することとした。

## 災害時に役立つアイデア料理の審査基準

- テーマに沿っている
- 大量調理に応用できる
- だれでも作ることができる
- 普及性がある
- 普段の食事にも利用できる



## ●二次審査

開催日：平成24年11月1日(木)  
会 場：新見市保健福祉センター  
審査員：9名



栄養委員は調理補助として各テーブルに配置し、参加者へ調理設備の説明や、写真撮影、展示等の補助を行なった。

### 二次審査開会式

一次審査で選ばれた18点の作者が参加し作品を調理し展示した。



### 二次審査風景



審査員により次の賞を選んでいただいた

- 栄養改善協議会長賞
- 備北保健所長賞
- 新見市長賞
- アイディア賞
- だれでも作れるで賞
- 元気が出るで賞
- 大量調理に応用できるで賞
- 心のささえになるで賞

### 表彰式



## ● ● ● 災害時に役立つアイデア料理審査員名簿

### 一次審査員

No	氏名	所属	職名・役職	備考
1	寺本 房子	川崎医療福祉大学	教授	
2	世良 真也	新見市総務課	係長	
3	川上 誠	新見市消防本部予防課	主任	
4	中川 初美	備北保健所新見栄養改善協議会	会長	
5	福吉 伸子	新見市立学校給食センター	栄養教諭	
6	西村 香苗	新見市立神郷学校給食共同調理場	栄養教諭	
7	長田 信子	岡山県栄養士会新見支部	支部長	
8	小谷 良子	備北保健所新見栄養改善協議会	副会長	
9	安達 政榮	〃	副会長	
10	谷村 悦子	〃	書記	
11	沖田 恵子	〃	会計	
12	杉本 美智子	〃	理事	
13	富谷 悦子	〃	〃	
14	札幌 須磨子	〃	〃	
15	尾本 保子	〃	〃	
16	中山 昇行	〃	〃	
17	坂口 治子	〃	〃	
18	林 展子	〃	〃	
19	田中 米子	〃	〃	
20	檜崎 叔子	〃	〃	
21	森 朋美	新見市教育委員会学校教育課	主任	
22	牧 佳苗	新見市福祉部健康づくり課	課長	
23	福田 真由美	〃	主査	
24	木曾田 宏美	〃	主査	
25	立花 みどり	〃	栄養士	
26	中本 美穂	〃	臨時栄養士	
27	池田 美恵	岡山県備北保健所新見支所	支所長	
28	宮崎 裕子	〃	総括副参事	
29	福吉 さち子	〃	副参事	

### 二次審査員

No	氏名	所属	役職	備考
1	寺本 房子	川崎医療福祉大学	教授	
2	原 英二	新見市福祉部	部長	
3	中田 省吾	新見市教育委員会	教育長	
4	大月 稔	新見市消防本部	次長	
5	牧 佳苗	新見市福祉部健康づくり課	課長	
6	山本 篤子	備北保健所新見愛育委員会	会長	
7	長田 信子	岡山県栄養士会新見支部	支部長	
8	井上 康二郎	岡山県備北保健所	所長	
9	中川 初美	備北保健所新見栄養改善協議会	会長	

栄養改善協議会長賞

地元の食材を使ったアイデア料理

## ニラ入りだんごお焼き

八田 弘子(新見市菅生)

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
164kcal	2.6g	1.4g	33.7g	1.0g

### 材料 (5人分)

米粉 } ……あわせて200g  
 もち米粉 }  
 水 ……150cc  
 にら ……30g  
 塩 ……小さじ1  
 砂糖 ……大さじ1  
 サラダ油 ……少々

### 作り方

- (1)米粉・もち米粉と水を混ぜ合わせる。
- (2)3cmの長さに切ったにら、塩、砂糖を(1)に加えて混ぜる。
- (3)フライパンに油少々をなじませ、(2)をスプーンですくってフライパンに落とし丸く形を整えて弱火で焼く。



### メモ

- 米粉も、もち米粉も、粉のまま保存ができる。
- 割合は米粉3割、もち米粉7割だと子どもから大人まで、だれにでも好まれる。
- 米粉の割合が多ければ少しカリッと焼ける。
- にらの無い時期には、季節の野菜(だいこん葉を茹でてみじん切りにしたもの、たか菜の漬け物、ねぎ、しそ等)でもよい。



# 干し野菜の酢の物

吉川 岸恵(新見市草間)

栄養成分表示 (1人分約30g)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
36kcal	1.0g	0.1g	6.6g	0.2g

## 材料 (45人分)

- 乾燥だいこん (ちょうちん切り) ……150g
- 乾燥にんじん (3~4cm千切り) ……25g
- 乾燥きゅうり (3~4cm千切り) ……25g
- しょうが ……50g
- さきいか ……20g
- こんぶ ……20g
- とうがらし ……1本
- らっきょう酢 ……400cc
- みりん ……200cc

## 作り方

- (1)乾燥だいこんは、ぬるま湯でもどしてから薄切りにし、よくしぼる。乾燥にんじん、乾燥きゅうりは、水でよく洗ってからしぼる。
  - (2)しょうが、さきいかは千切り。こんぶは細切り。とうがらしは種を取って輪切り。
  - (3)らっきょう酢とみりんを合わせ(1)、(2)を混ぜて漬け込む。時々混ぜ、まんべんなく漬かるようにする。
- ※すぐにでも食べられるが、2日~3日からが美味しい。



## メモ

- 野菜は好天気を見て干す。使用時、もどす時の時間に気をつける(乾燥だいこんは5時間以上)。





# 満腹食べても大丈夫ヘルシー雑炊

榎崎 叔子(新見市大佐)

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
136kcal	5.5g	2.8g	22.1g	1.6g

## 材料 (4人分)

ごはん ……200g  
 しらたき  
 (または糸こんにゃく) ……200g  
 はくさい ……100g  
 ねぎ (またはにら) ……50g  
 だいこん ……50g  
 みずな ……30g  
 水 ……400cc  
 卵 ……2個  
 塩 ……小さじ1杯

## 作り方

- (1)鍋に水、ごはん (冷・温どちらでも)、はくさい、だいこんを入れ、煮込む。
- (2)煮えたら、細かく切ったしらたき (または糸こんにゃく)、みずな、ねぎを入れ、仕上げに卵を入れ、塩で味を調える。



メモ

- しらたきまたは糸こんにゃくを細かく切り、ごはん混ぜることによりかさが増し、食べ過ぎてもカロリーを抑えることができる。



# カナッペ♡

中川 理恵 (共生高校 3年)

## 栄養成分表示 (4枚分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
368kcal	11.4g	14.3g	48.3g	1.5g

### 材料 (14枚分)

いちごジャム……………26g  
 ゆであずき (缶詰) ……47g  
 まぐろ油漬け (缶詰) ……80g  
 マヨネーズ……………14g  
 アボガド……………20g  
 スライスチーズ……………13g  
 パイナップル……………25g  
 ハム……………4枚(40g)  
 クラッカー……………14枚

### 作り方

(1)クラッカーの上に、お好みの具材をのせる。



### メモ

- マヨネーズを使うことで、エネルギーアップにもつながる。
- だれでも簡単に作れる。



備北保健所長賞

サバイバル料理

# カレースープ

谷 フミエ(新見市西方)

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
132kcal	5.5g	8.3g	9.8g	3.5g

## 材料(5人分)

まぐろ油漬け(缶詰) ……80g  
 カレールー ……60g  
 なめこ ……100g  
 みそ ……60g  
 昆布茶 ……6g  
 長ねぎ ……15g  
 水 ……1,200cc

## 作り方

- (1)鍋に水、まぐろ油漬け、なめこを入れる。
- (2)(1)を火にかけ、沸騰したら、みそ、昆布茶を入れ、味噌汁のように作る。
- (3)(2)にカレールーを小さめに切って入れ、溶かす。
- (4)仕上げに、刻んだ長ねぎを散らす。



メモ

- そのままスープでも、カレーうどんまたはカレーライスでも、子どもからお年寄りまで、おいしく食べられますし、お好みで、生たまごを入れてもよい。
- カレーうどんは、とろみ付けに片栗粉を少量加えたり、具材に油揚げを加えてもよい。
- つけめん風でもおいしい。



# 野菜と大豆のケチャップソース煮 (ポークビーンズ風)

福吉 伸子(新見市高尾)

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
187kcal	8.7g	6.5g	24.1g	1.9g

## 材料 (4人分)

じゃがいも ……………200g  
 たまねぎ ……………240g  
 にんじん……………60g  
 水煮大豆 (缶詰)……………100g  
 まぐろ油漬け (缶詰) ………80g  
 水 ……………400cc  
 コンソメ ……………1・1 / 3個  
 ケチャップ……………60g  
 ウスターソース……………8g  
 塩 ……………0.05g  
 こしょう ……………0.02g  
 サラダ油……………1g

## 作り方

- (1)じゃがいも、たまねぎは皮をむき、にんじんは洗い、それぞれ大きめの角切りにする。
- (2)サラダ油でたまねぎを炒め、じゃがいもとにんじんを加え、水とコンソメを入れて煮る。
- (3)材料があらかた煮えたら、ケチャップとソースを加え、水煮大豆と、まぐろ油漬け(油を切ったもの)を入れて、時々かき混ぜながら煮る。
- (4)塩とこしょうで味を調える。(塩は、味をみて加減する)



## メモ

- 季節を問わず、どこの家庭にでも常備されていそうな材料を使った料理。
- 野菜は季節の物を何でも利用できる。



## 災害時の緊急おにぎりセット

新見市栄養改善協議会  
哲多支部

栄養成分表示（1人分おにぎり2個として）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
372kcal	7.1g	1.1g	81.6g	3.5g

### おにぎり

#### 材料（20個分）

ごはん ……2,000g 漬物 高菜 ……300g  
梅干し…大6個

※その他季節により何でも良い。

#### 作り方

- (1)ごはんを炊き、小さく切った高菜や、梅肉(梅干しの種を除き刻んだもの)を混ぜる。なお、漬物は家庭によって塩分量が異なるので、あまり辛くならないように気をつける。
- (2)ごはんは100gずつビニール袋に入れて、外からにぎる。

### みそ汁

#### 材料（10人分）

だし汁 ……1,500cc みそ ……30g  
かぼちゃ…150g とろろ昆布…12g  
たまねぎ…100g ねぎ…3本  
※具は旬の野菜か保存野菜を使用する。

#### 作り方

- (1)だし汁に細かく切ったかぼちゃ、たまねぎを入れ、柔らかくなるまで煮る。
  - (2)(1)にみそを入れ、とろみ付けにとろろ昆布を小さく切って入れる。小口切りのねぎも加えて、さっと煮立てる。
  - (3)少し冷まして、ビニール袋に入れる。
  - (4)紙コップの中に(3)を袋のまま入れビニール袋でコップのふちを覆い食する。
- ※何も無い時は使用済み紙コップ、新聞紙でも受け皿にできる。



### メモ

- 災害時には保存している漬物を小さく切り、ご飯に混ぜて、副食が無くても食べられるようにした。
- 容器は手が汚れていても食べられるようにビニール袋に入れた。
- 普通の味噌汁だが、とろろ昆布でとろみをつけて食べやすくした。

# スイートポテト風おやき

新見市栄養改善協議会  
大佐支部

栄養成分表示（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
134kcal	1.8g	4.8g	20.8g	0.2g

## 材料（10人分）

さつまいも ……………300g  
 バター……………25g  
 牛乳 ……………200cc  
 ホットケーキミックス ……100g  
 砂糖 ……………大さじ3・1/2杯  
 サラダ油……………少々

## 作り方

- (1) さつまいもは茹でて、皮をむいてからつぶす。
- (2) 鍋にバターと牛乳を加えて中火で混ぜる。沸騰したら(1)を入れる。
- (3) (2)にホットケーキミックスを加え、丸めてから平らにする。
- (4) 熱したフライパンにサラダ油を入れ、(3)を焼く。



- ホットケーキミックスをつなぎに使用するので、出来上がるとほぼ2倍の量になる。

## メモ



# 具たくさん食べてホッコリ豚汁

中島 ひとみ(新見市菅生)

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
278kcal	10.2g	19.0g	15.5g	2.5g

## 材料(4人分)

豚バラ肉(薄切り)……………150g  
 ごぼう……………1/3本(50g)  
 だいこん……………3cm(50g)  
 にんじん……………1/2本(70g)  
 ジャガイモ……………中1個(150g)  
 油あげ…三角状のもの1枚(20g)  
 だし汁……………4・1/2カップ  
 みそ……………大さじ4杯  
 サラダ油……………大さじ1杯  
 ねぎ……………12g  
 七味とうがらし……………少々

## 作り方

- (1)豚バラ肉は2cm幅に切る。
- (2)ごぼうはささがきに、だいこんは3mm厚さの短冊切りに、にんじんは3mm厚さのいちょう切りにする。ジャガイモは一口大に切り、水にさらす。
- (3)油あげは湯抜きし、短冊切りにする。
- (4)鍋にサラダ油を熱して(1)と(2)を炒め、だし汁を加えて煮立ててあくを取る。ごぼうがやわらかくなるまで中火で煮る。
- (5)(4)に(3)を加えてみそを溶き入れ、一煮立ちして火を止める。お好みでねぎ、七味とうがらしを。



- 災害時に、豚肉のうまみと野菜の甘さが広がる具たくさん一杯は心まで温まるお母さんの味。
- 自宅に貯蔵してある材料で作れる。



# サバ水煮缶詰の炊き込みごはん

沖田 敏幸(新見市哲西町)

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
293kcal	10.9g	6.9g	44.4g	1.7g

## 材料 (7人分)

こめ ……………2.5合  
 ごぼう……………90g  
 しいたけ……………80g  
 にんじん……………90g  
 しょうが……………25g  
 油あげ……………50g  
 バター……………10g  
 さば水煮 (缶詰)……………190g  
 薄口しょうゆ……………30cc  
 みりん……………30cc  
 塩……………6g  
 水 ……………460cc

## 作り方

- (1)こめは水で洗ってザルに上げておく。
- (2)皮をむいたごぼう、にんじん、しょうがと、しいたけ、油あげをみじん切りにして、全体でドンブリ1杯程度の量とする。
- (3)炊飯器に、(1)と(2)、バター、さば水煮の汁と身をほぐして入れる。
- (4)(3)に薄口しょうゆ、みりん、塩、水を入れて、後は普通に炊く。



- 常備のサバ水煮缶詰を使って季節の野菜を入れた簡単な炊き込みごはん。

## メモ





## アイデア賞

地元の食材を使ったアイデア料理

## わらびのラッキョウ酢漬

山田 高代(新見市菅生)

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
51kcal	0.8g	0.1g	12.5g	0.9g

## 材料(5人分)

わらび ……………100g  
 重曹(あく抜き用)  
 ……………小さじすり切り1杯  
 にんじん……………5g  
 水煮たけのこ……………5g  
 らっきょう酢……………200cc

## 作り方

- (1)ボールに採りたてのワラビを入れる。
- (2)沸かした湯500ccの中に重曹小さじ1杯入れ、(1)のわらびに浸かるように入れ、自然に冷ます。  
冷めたら水にさらし、水を切ってから5cmぐらいの長さに切る。
- (3)にんじんと水煮たけのこは千切りにする。
- (4)容器に(1)と(2)を入れ、らっきょう酢をかけて混ぜ合わせる。



メモ

- わらびの<sup>あく</sup>灰汁抜きに気をつける。



# 白大豆の炊き込みご飯

福本はつらつ栄養教室

栄養成分表示（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
319kcal	11.2g	2.6g	60.7g	1.1g

## 材料（4人分）

こめ ……………300g  
 白大豆……………40g  
 乾燥ひじき……………6g  
 にんじん……………40g  
 昆布だし（粉末調味料） ……6g  
 しょうゆ……………10cc

## 作り方

- (1)白大豆は3時間くらい水に浸しておく。
- (2)米は水で洗った後、30分間水に浸す。
- (3)乾燥ひじきは水で戻す。
- (4)にんじんは千切りに切る。
- (5)全ての材料を炊飯器に入れて炊く。



• 栄養、色どり、かみごたえを考えて作った。

メモ



だれでも作れるで賞

サバイバル料理

## 鯖と玉ねぎのサラダ

小松 明日香(美作大学3年)

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
239kcal	16.9g	14.0g	11.9g	1.1g

### 材料(1人分)

鯖の缶詰(味噌煮)  
 …………… 1/2缶(100g)  
 たまねぎ……………60g  
 青ねぎ……………少々

### 作り方

- (1)たまねぎをスライスし、水にさらしておく。
- (2)(1)の水を切った上に、缶詰の鯖をのせる。
- (3)青ねぎを散らして、出来上がり。



メモ

- 鯖の缶詰が水煮の場合、しょうゆを少しかける。



## 切り干し大根のなます

新見市栄養改善協議会  
唐松支部

栄養成分表示（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
70kcal	3.9g	2.5g	8.7g	0.9g

### 材料（1人分）

切り干し大根（乾燥） …… 5 g  
乾燥わかめ …… 1 g  
ツナフレーク油漬け（缶詰） 10 g  
干しあみ …… 2 g  
コーン缶 …… 6 g  
酢 …… 7 g  
砂糖 …… 3 g  
しょうゆ …… 3 g

### 作り方

- (1)切り干し大根、乾燥わかめは、水に浸しておく。
- (2)(1)が戻ったら水を切って、残りの材料（具材・調味料）と合わせる。



メモ

- 電気・ガス未使用で調理できる。  
調理時間が短くてできる。



だれでも作れるで賞

地元の食材を使ったアイデア料理

## 漬物入りのりむすび

原 良知子(新見市哲西町)

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
234kcal	4.3g	0.6g	51.2g	1.7g

### 材料(4人分)

こめ……………2合  
 らっきょう漬け……………40g  
 しそ(梅漬け)……………25g  
 たくあん……………50g  
 味付けのり……………16枚

### 作り方

- (1)しそは軽くしぼっておく。
- (2)らっきょう漬け、しそ、たくあんを小口切りにしておく。
- (3)こめを炊き、(2)を混ぜる。
- (4)さんかくむすびを作り、味付けのりを両方から巻く。



メモ

- ごはんがあれば、他の漬物でも作れるので、いつでもできる。



# あったまろう キムチ雑炊

榑崎 青奈(津山東高校2年)

## 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
296kcal	12.2g	6.3g	45.2g	3.9g

### 材料 (2人分)

ごはん ……………200g  
 キムチ ……………150g  
 にら ……………100g  
 卵……………2個  
 塩……………小さじ1杯  
 水 ……………400cc

### 作り方

- (1)鍋に水、ごはん、キムチを入れ、煮込む。
- (2)仕上げに卵、にらを入れ、塩で味を調える。



メモ

- 冷蔵庫に残っていたキムチに、にらと卵、塩で作った。
- 食欲が増し体も温まるスピード料理。
- 季節の野菜をプラスするとおいしくできる。



大量調理に応用できるで賞

地元の食材を使ったアイデア料理

## すいとん入り味噌汁

新見市栄養改善協議会  
唐松支部

栄養成分表示（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
102kcal	7.2g	3.7g	27.6g	1.7g

### 材料（1人分）

小麦粉……………15g  
水（すいとん用）……………15cc  
ごぼう……………10g  
たまねぎ……………20g  
じゃがいも……………20g  
水（だし汁用）……………180cc  
煮干し……………15g  
みそ……………8g

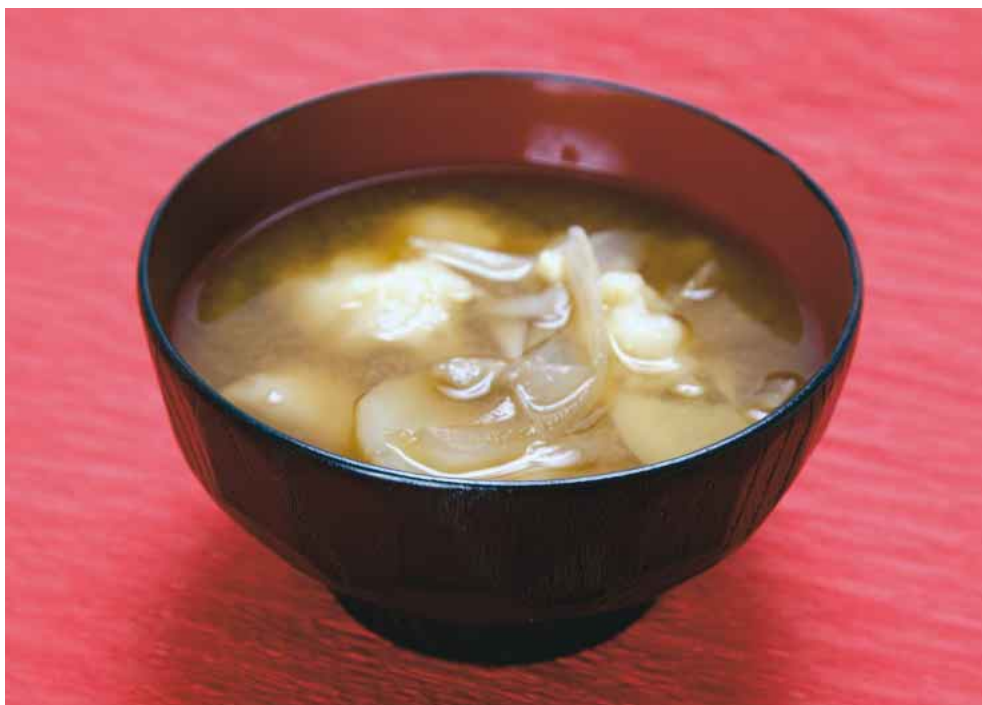
### 作り方

- (1)煮干しと水で、だしをとる。
- (2)ごぼうは皮をむいてささがきに、たまねぎは薄切りに、じゃがいもは皮をむいて半月切りにする。
- (3)ボールに小麦粉と水を入れ、こねて、すいとんを作る。
- (4)(1)に(2)を入れて煮る。  
野菜が少し煮えたら、さらに(3)を入れて煮る。
- (5)(4)が煮えたら、みそを溶く。



メモ

- すいとんを作る時ナイロン袋に小麦粉と水を入れて30秒おき、袋の上から手で揉んで混ぜる。ナイロン袋の角を1箇所切り、割り箸で少しずつ絞り出すと簡単に出来る。大量の時は、おたま杓子で適量(30g位)すくい、鍋に入れて煮る。
- すいとん用の水の量は好みで加減する。
- 盛りつけ後、お好みでねぎを少々散らしてもよい。



## 心のささえになるで賞

## 地元の食材を使ったアイデア料理

## だんご汁

岡本 秀子(新見市新見)

## 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
122kcal	3.9g	2.4g	20.6g	0.8g

## 材料(10人分)

だんごの粉  
 (またはたかきび粉) ……200g  
 にんじん……………50g  
 だいこん……………80g  
 ごぼう ……100g  
 さといも……………50g  
 ちくわ……………60g  
 油あげ……………30g  
 ねぎ……………30g  
 だし汁……………1500cc  
 みそ……………60g  
 サラダ油……………少々

## 作り方

- (1)野菜は皮をむいて、にんじん、だいこんは半月またはいちょう切り、ごぼうはさがき、さといもは少し大きめの半月切りにする。
- (2)ちくわ、油揚げも食べやすい大きさに切る。
- (3)だんごの粉は、湯で練り、食べやすい大きさに丸める。
- (4)熱した鍋にサラダ油を入れ、(1)と(2)を加えて炒める。
- (5)(4)にだし汁を加えて加熱し、味噌で味付けする。
- (6)野菜が煮えたら(5)に(3)を入れて、さらに加熱する。  
団子が浮き上がったら、小口切りにしたねぎを散らして出来上がり。



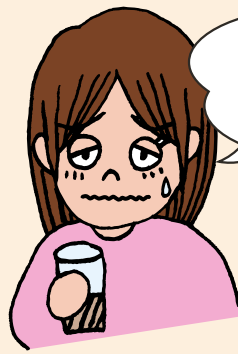
## メモ

- 具材は季節のものを使うとよい。  
手早く出来、ボリュームのある食べ物となる。
- たかきび粉やだんご粉のかわりに小麦粉を使ってもよい(すいとん)
- たかきび粉は栽培者が少なくなっているが、昔からの貴重な特産品である。
- 主食の代用にする場合はだんごの粉(たかきび粉)を多めに使うと良い。





## 水を確保しよう



このにごった水しかない…  
これを飲むしかないの？

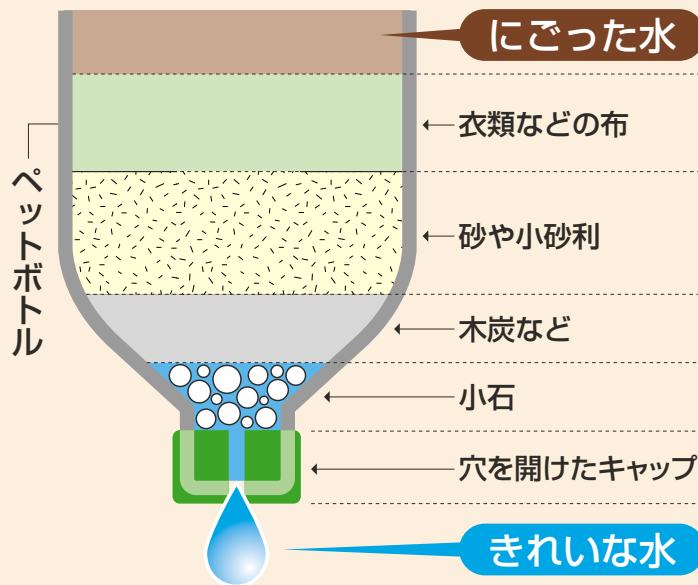
ちょっと待って!!

こんな方法があるよ。



簡単に出来る濾過方法の1つです。参考にして下さい。  
過信せず必ず沸騰させてから使用しましょう。

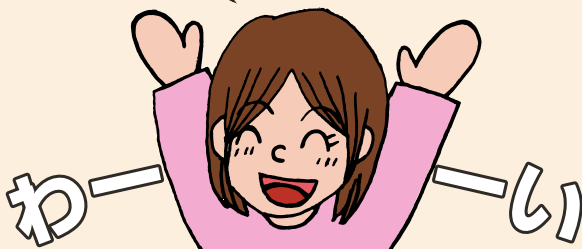
### ●ペットボトルによる濾過(ろか)方法



まずペットボトルの底をハサミなどで切り取り、飲み口のキャップに小さな穴を開けて下に  
する。そこに(1)小石 (2)木炭(たき火の燃え残りなども可) (3)砂利 (4)バンダナや衣服の  
切れ端などを順番に入れ、ここに池の水などを流し込み、キャップの穴からしたたる濾過水  
をコップなどでためる。この作業を数回繰り返す、煮沸すれば、飲むのに適したものになる。

にごった水で

きれいな水が飲めるんだね!

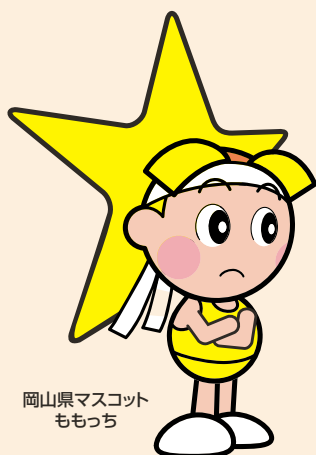


一度濾過するだけでなく  
何度かすることが大切!!  
使用する時は必ず

 **加熱** 

して下さいね!!

# 災害時に役立つ物品



岡山県マスコット  
ももち

乾燥わかめや野菜を  
簡単に水に戻す方法は  
何があるかなあ…  
ボウルだったら持ち運びに  
困るしなあ…

## そうだ!!

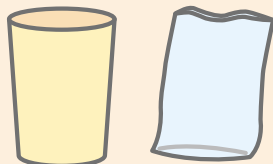
どこの家庭にもある  
**ナイロン袋**を使えば、  
ボウルなんて使わなくても  
簡単に水に戻すことができるよ!



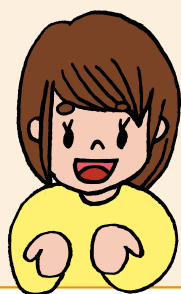
紙コップ    ビニール袋



お肉に味つけするときなど、調味料を混ぜ合わせる時に、ビニール袋を利用することで、ボウルを汚さずできます。



紙コップにビニール袋をかぶせて使うと何回でも使用可能に!

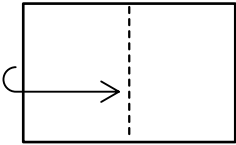
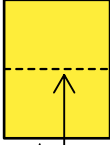
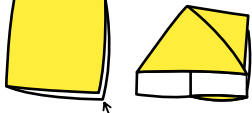

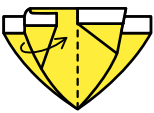
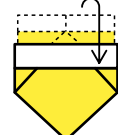
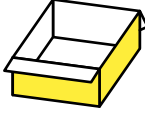


広告で簡単に  
皿代わりになるものが  
つくれるよ!

災害の時ってお皿とか  
持って逃げないよね



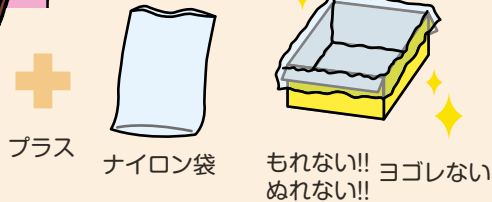
どう するの

- 1  広告を半分に折る
- 2  折ったものをもう半分に折る
- 3  できたすき間に手を入れ  
図のようにひらく(両面)
- 4  三角ができたら  
一枚だけとり、折る
- 5  両サイドを折目の  
中央であわせる
- 6  図の部分を折り返す
- 7  ひらいて完成!

誰でも作れそうだね!!



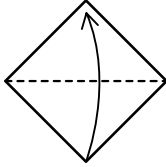
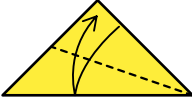
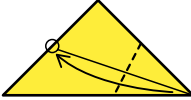
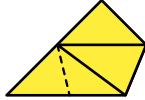
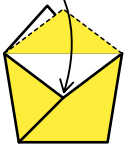


この紙の箱に  
ナイロン袋やラップを  
敷くと、もれる心配も  
汚れることもないね!



普段から作っておくといいね



●正方形からコップを作る

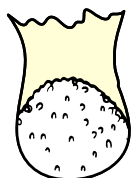
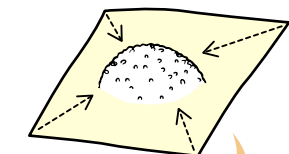
- 1  1
- 2  ふちとふちを合わせ  
折り目をつける
- 3  カドと印を合わせる  
ように折る
- 4  カドとカドを合わせる  
ように折る
- 5  5
- 6  うしろに折る
- 7  できあがり

# 災害時に役立つ物品

どの家庭にもある **ラップ** で…



ラップの上にご飯をのせて…



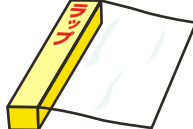
素手でにぎる  
必要なし!!



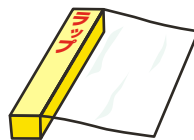
お皿



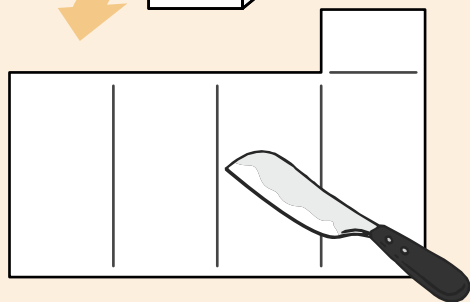
ボウル



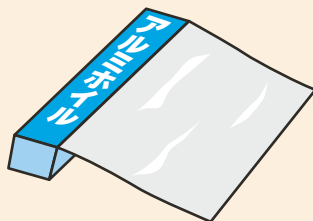
お皿やボウル  
を汚さなくて  
すむ!!



余った食材等  
を簡単に  
保存できる!!



牛乳パックを洗い、切って開いてまな板に。



アルミホイルを  
フライパンの全体を  
おおうようにする。



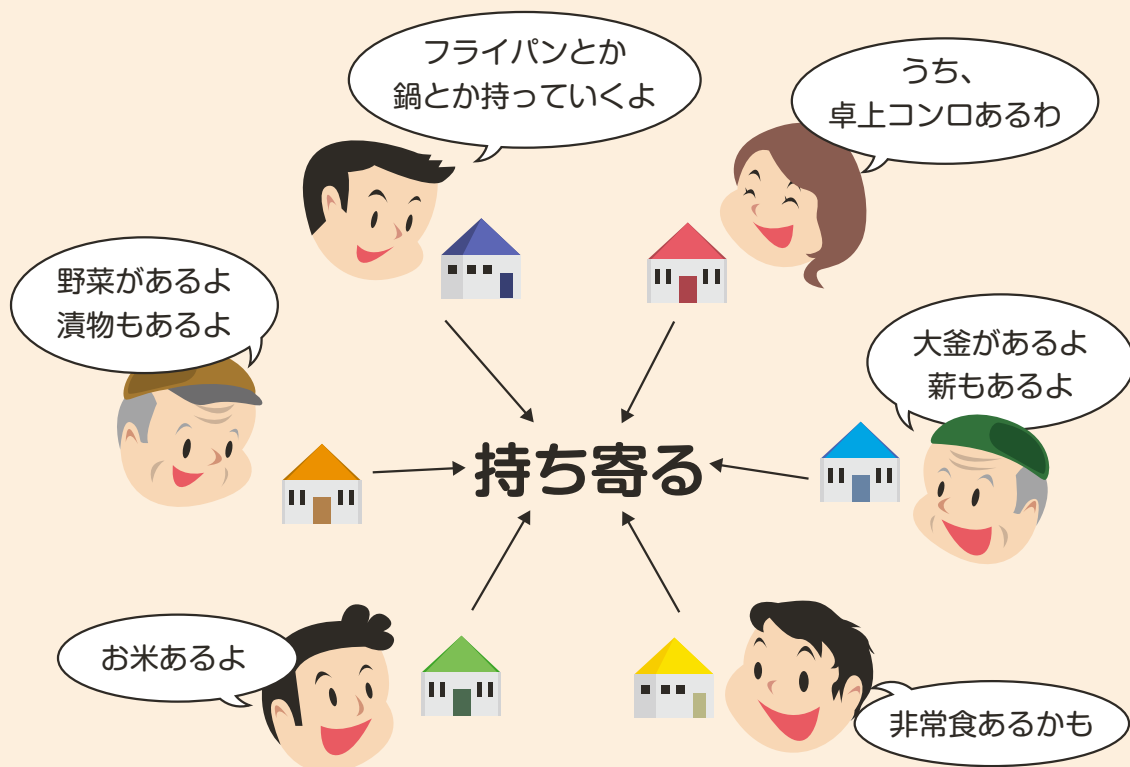
アルミホイルを敷く  
ことで、何度も洗わ  
なくて済みます。

## ガス、電気が使えない時、簡易かまどで薪を使ってごはんを炊く方法。

- ・火加減は、初めは弱火でだんだん薪を入れて強火にし、釜の蓋の間から泡が出てきたら弱火にする。
- ・泡がおさまりかけたら、かまどの火をすべてかきだし余熱で蒸らしてできあがり。
- ・米1升で1個100gのおにぎりが33個できる。



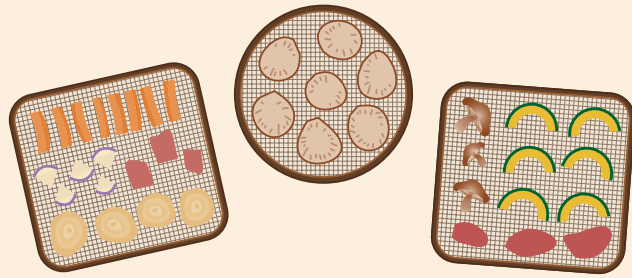
## ●皆で助け合おう



# 日頃の備え



いざという時は薪を使う  
↑  
薪を集めておく



普段から干し野菜を作っておく

→ 非常時に使える  
(日常生活でも使える)

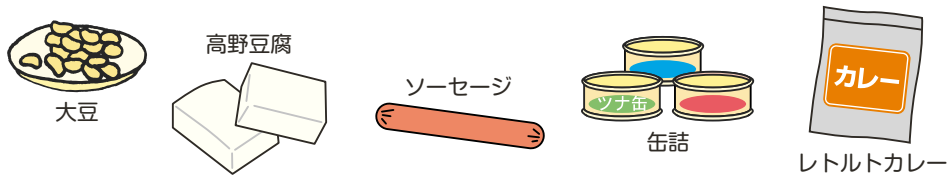
ピーマン、にんじん、ごぼう、かぼちゃ、いも、ナスなど

## 備蓄食品の準備

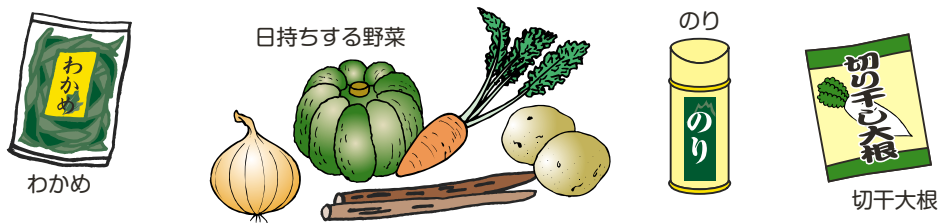
〈主食〉



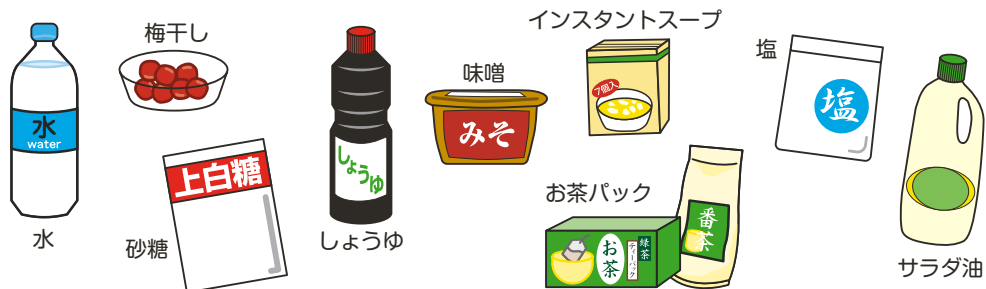
〈主菜〉



〈副菜〉

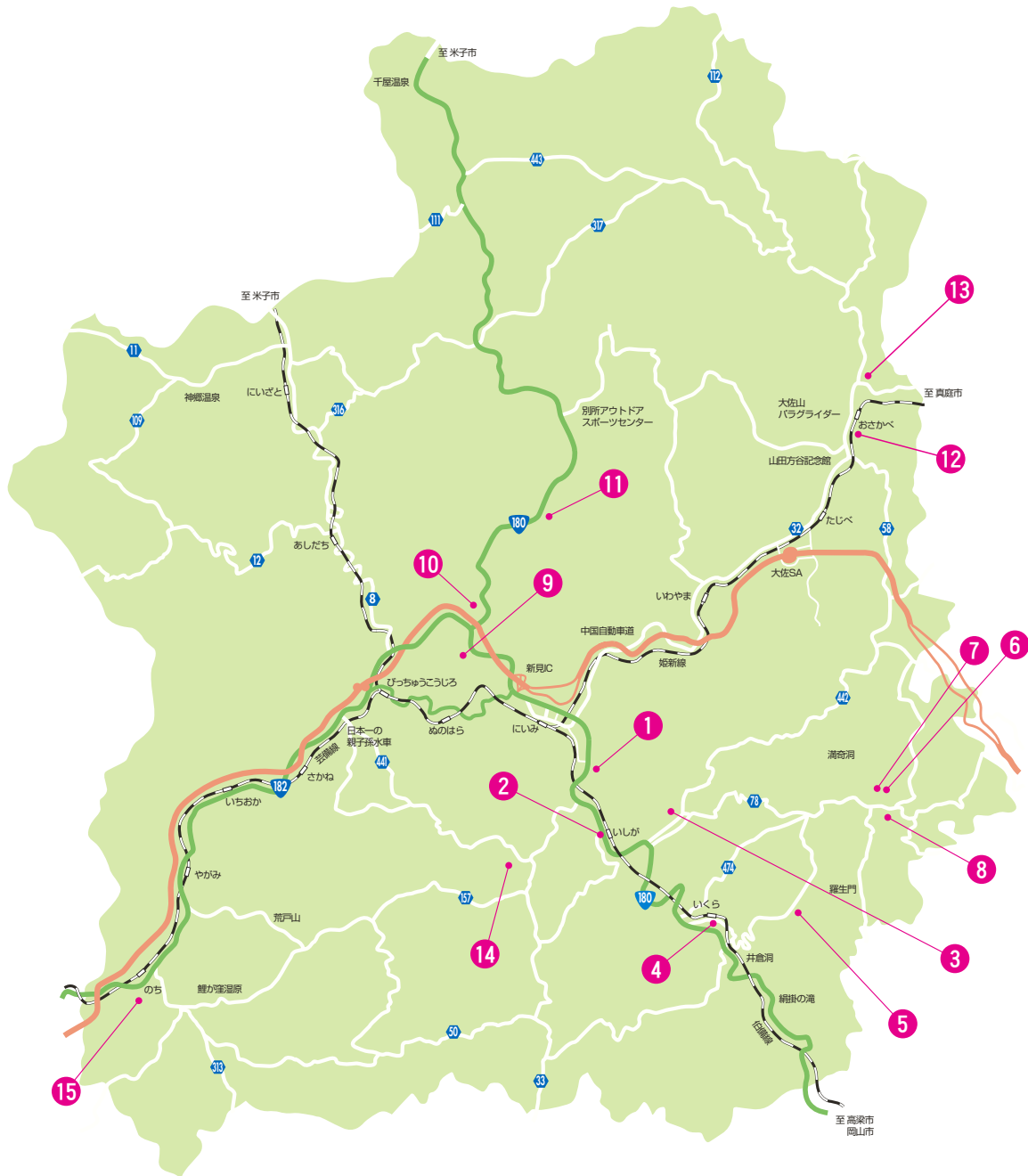


〈水分・その他〉



参考資料「災害時に役立つ食の備え」発行：岡山県備前県民局 監修：(社)岡山県栄養士会

## 炊き出しに利用できる大釜・調理器具等マップ



①	正田ふれあいセンター	新見市正田228番地	は釜 1
②	石蟹ふれあいセンター	新見市石蟹115番地 3	5 升炊きガス釜 2
③	唐松地区	新見市唐松地区各組	5 升炊きガス釜、大釜、ガスコンロ、プロパンガス
④	井倉公民館	新見市井倉594番地 1	3 升炊きプロパン用ガス釜 2、特大鍋 3、大鍋 2
⑤	草間公民館別館	新見市草間7415番地 3	5 升炊きガス釜 1、3 升炊きガス釜 1
⑥	豊永ふれあい加工場	新見市豊永赤馬2433番地	5 升釜 3、大釜 1
⑦	ふれあいセンター満奇	新見市豊永赤馬2637番地 1	5 升釜 1、3 升釜 1、大釜 1
⑧	豊永公民館	新見市豊永佐伏1120番地 1	3 升釜 1、大鍋 3
⑨	上市市民センター	新見市上市257番地 1	5 升炊きガス釜 2
⑩	横見ふれあいセンター	新見市上市	3 升炊きガス釜 1
⑪	坂本生活センター	新見市坂本1116番地 1	大釜 2、ガスコンロ 2
⑫	交流センター	新見市大佐永富1994番地	5 升炊き炊飯器 2
⑬	天神山加工場	新見市大佐	大釜 1、5 升炊き炊飯器 2
⑭	郷土文化館倉庫	新見市哲多町宮河内470番地	大釜
⑮	野馳住吉集会所	新見市哲西町畑木	大型ガスコンロ 2

# 災害時に役立つアイデア料理 応募作品一覧

番号	応募者名 代表者名	地区名・グループ名	料理名
<b>部門：サバイバル料理</b>			
1	金藤 芙紀子	新見市栄養改善協議会新見支部 3 班	彩りチャーハンセット
2	仲田 幸子	新見市菅生	赤梅じそ ユカリ
3	檜崎 詩奈	新見市大佐	一口おにぎり
4	坂口 治子	新見市西方	元気だんご!!
5	荘 桂子	新見市西方	鶏めし丼
6	吉国 由子	新見市西方	オレンジジュース炊き込み御飯
7	富谷 悦子	新見市栄養改善協議会明新支部	トマトにゅうめん
8	富谷 悦子	新見市栄養改善協議会明新支部	流し焼き
9	荘 桂子	新見市西方	三色丼
10	兵頭阿沙美	美作大学 3 年	ツナと塩こんぶの炊き込みご飯
11	兵頭阿沙美	美作大学 3 年	さんまの蒲焼き缶雑炊
12	小松明日香	美作大学 3 年	ツナ丼
13	林 里美	美作大学 3 年	じゃがりこ丼
14	富谷 悦子	新見市栄養改善協議会明新支部	コーンごはん
15	浮谷 涼太	共生高校 3 年	レタスサンド
16	中尾 圭希	共生高校 3 年	焼肉バーガー
17	川添 秀一	共生高校 3 年	災害時でもおなかいっぱいハンバーガー
18	甲斐 唯歩	共生高校 2 年	サンドイッチ
19	安藤 智紀	共生高校 3 年	皿ラーメン!!
20	角永 敦	共生高校 2 年	コンビーフアボガドロ
21	檜崎 詩奈	新見市大佐	ホットドッグ
22	高島 美幸	新見市西方	ひじきとやきとりと豆の混ぜごはん
23	林 里美	美作大学 3 年	ピオーネ乾パン
24	檜崎 青奈	津山東高校 2 年	ギョーザの皮でピザ
25	中川 初美	新見市栄養改善協議会哲多支部	災害時の緊急おにぎりセット
26	檜崎 青奈	津山東高校 2 年	あったまろう キムチ雑炊
27	沖田 敏幸	新見市哲西町	サバ水煮缶詰の炊き込みごはん
28	生熊 裕子	新見市哲西町	チャウダー風ラーメン
30	荻原 健司	共生高校 3 年	あんみつ豆腐
31	富谷 悦子	新見市栄養改善協議会明新支部	デザート
32	永山 早紀	共生高校 2 年	コーンフレークのフルーツとアボガドと生クリームのヨーグルトあえ
33	中川 理恵	共生高校 3 年	カナッペ♡
34	武澤 里砂	共生高校 3 年	『ちょっと一息』
35	瀬尾 華未	共生高校 2 年	コーンフレークのフルーツと生クリームのヨーグルトあえ
36	坂口 治子	新見市西方	元気だんご!! パート 2
37	坂口 治子	新見市西方	高野豆腐と豚さん
38	西村 俊恵	新見市西方	こうや豆腐のはさみ煮
39	小松明日香	美作大学 3 年	ツナのグラタン
40	清水 亮磨	共生高校 2 年	共生風生はるまきまきまき!!
41	谷 フミエ	新見市西方	カレースープ
42	中川 初美	新見市栄養改善協議会哲多支部	緊急時の味噌汁
43	堀口 智哉	共生高校 3 年	まぜまぜ
44	水本 彩香	共生高校 3 年	ネバネバのつけあわせ
45	原 良知子	新見市哲西町	缶詰を使った簡単なサラダ
46	田辺 愛実	共生高校 2 年	生はるまきまき

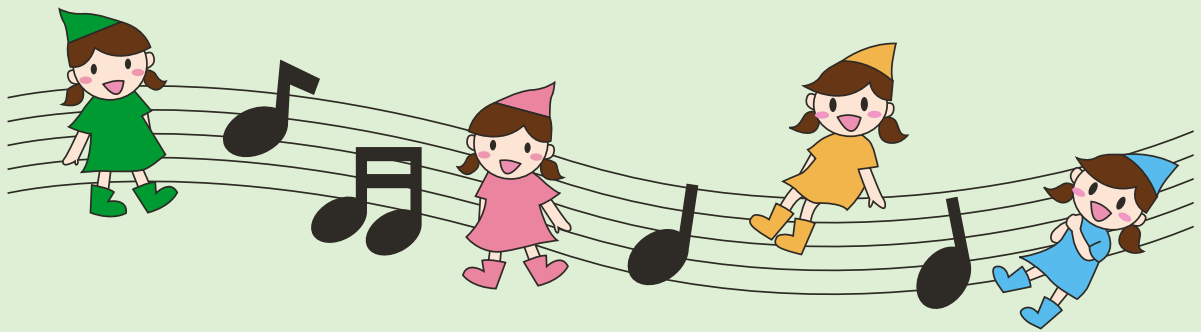


番号	応募者名 代表者名	地区名・グループ名	料理名
47	角永 敦	共生高校2年	ペガサスMAX昇天盛り
48	伴藤 零子	新見市西方	シーチキン入りあっさり野菜いため
49	田辺 愛実	共生高校2年	チキンラーメンサラダ
50	ケアンソケンティアラ	共生高校3年	なんでもまきまき
51	小松明日香	美作大学3年	鯖と玉ねぎのサラダ
52	佐々木順帆	共生高校3年	アボカド巻き
53	山根 康幸	共生高校2年	山根流の巻き巻き料理
54	小鉄 明子	熊谷エプロン教室	袋を使ったチャチャッと料理
55	札幌須磨子	新見市栄養改善協議会唐松支部	切り干し大根のなます
<b>部門：地元の食材を使ったアイデア料理</b>			
56	岡本 秀子	新見市新見	団子汁
57	井竹つちか	新見市栄養改善協議会神郷支部第1グループ	舞茸ごはん
58	杉本美智子	新見市栄養改善協議会正田支部	ネギ味噌
59	沖田 恵子	新見市哲西町	雑穀入りよもぎおかゆさん
60	原 良知子	新見市哲西町	漬物入りのりむすび
61	高畠 栄代	新見市西方	わかめとちりめんじゃことたまごのチャーハン
62	尾本 保子	新見市栄養改善協議会井倉支部	法曾茶入りちらし寿司
63	坂本美知子	新見市菅生	おむすびのなかま
64	田中 米子	福本はつらつ栄養教室	白大豆の炊きおこわ
65	田中 米子	福本はつらつ栄養教室	桜えびと大根の混ぜご飯
66	森光 澤子	新見市栄養改善協議会草間支部	きびおこわ
67	田中 米子	福本はつらつ栄養教室	黒大豆入り 紅梅ご飯
68	田中 米子	福本はつらつ栄養教室	白大豆の炊き込みご飯
69	三上美代子	新見市菅生	梅干しとみょうがのおむすび
70	難波 敏子	新見市大佐	コーラで炊き込みごはん
71	前田 幸子	新見市栄養改善協議会千屋支部	雪見うどん
72	檜崎 叔子	新見市大佐	ジャガイモピザ
73	前田 幸子	新見市栄養改善協議会千屋支部	くさぎなのかけめし
74	札幌須磨子	新見市栄養改善協議会唐松支部	豆ごはん
75	岸本 康子	新見市豊永	筑前煮と山菜 ちらし寿司
76	永田 喜代	新見市哲多町	混ぜ寿司の具
77	谷村 悦子	新見市菅生	こんぶ大根もち
78	八田 弘子	新見市菅生	ニラ入りだんごお焼き
79	西郷 絹子	新見市西方	お焼き(6～7個分)
80	中山 昇行	新見市栄養改善協議会豊永支部	流し焼
81	檜崎 青奈	津山東高校2年	おやき
82	尾本 保子	新見市栄養改善協議会井倉支部	地元法曾茶入りクッキー
83	杉本美智子	新見市栄養改善協議会正田支部	ネギケーキ
84	檜崎 叔子	新見市栄養改善協議会大佐支部	アンゼリカ(ふきグラッセ)
85	田中 米子	福本はつらつ栄養教室	焼きそうめん
86	竹本三智子	新見市栄養改善協議会神郷支部第5グループ	ココアパンケーキ(1人分)
87	檜崎 詩奈	新見市大佐	ミントサイダー
88	檜崎 叔子	新見市栄養改善協議会大佐支部	スイートポテト風おやき
89	船越 靖子	新見市大佐	揚げごまだんご
90	田中 米子	福本はつらつ栄養教室	切り干し大根と干し椎茸の卵和え
91	田中 米子	福本はつらつ栄養教室	高野豆腐のから揚げ

番号	応募者名 代表者名	地区名・グループ名	料理名
92	杉本美智子	新見市栄養改善協議会正田支部	ニジマスのネギソースかけ
93	杉本美智子	新見市栄養改善協議会正田支部	長ネギとイワシの缶詰のホイル焼き
94	福吉 伸子	新見市高尾	野菜と大豆のケチャップソース煮(ポークビーンズ風)
95	西郷 絹子	新見市西方	すいとん汁
96	檜崎 叔子	新見市栄養改善協議会大佐支部	季節の野菜を使って作れる団子汁
97	杉本美智子	新見市栄養改善協議会正田支部	長ネギのゼリー寄せ
98	伊田美穂恵	新見市栄養改善協議会神郷支部第3グループ	モロヘイヤすいとん汁
99	白根栄美子	新見市栄養改善協議会神郷支部第2グループ	トマトマカロニスープ
100	奥津 初枝	新見市栄養改善協議会哲西支部	団子汁
101	札幌須磨子	新見市栄養改善協議会唐松支部	すいとん入り味噌汁
102	中川 初美	新見市栄養改善協議会哲多支部	かぼちゃ団子の田舎汁
103	中川 初美	新見市哲多町	どうがね汁(煮込みうどん)
104	山田 高代	新見市菅生	わらびのラッキョウ酢漬
105	池田 玲子	新見市菅生	フキの煮付け
106	伊東 寿子	新見市菅生	玉ねぎの奈良漬
107	松田 美幸	新見市栄養改善協議会神郷支部第4グループ	生春巻き
108	杉本美智子	新見市栄養改善協議会正田支部	長ネギのサラダ
109	吉川 岸恵	新見市草間	干し野菜の酢の物
110	樋口 昭恵	新見市千屋	わらびのらっきょう酢和え
111	谷村 悦子	新見市菅生	くさぎなのツナ缶と梅肉あえ
112	森光 澤子	新見市栄養改善協議会草間支部	みょうがの酢のもの
113	田中 米子	福本はつらつ栄養教室	甘酢ラッキョーと桜えびのかき揚げ
114	柴床 政枝	新見市豊永	みそいり
115	三上美代子	新見市菅生	切り干し大根の酢漬
116	仲田 幸子	新見市菅生	山椒の煮付け
117	田中 米子	福本はつらつ栄養教室	レンジで簡単 梅かつお
118	水上美佐子	新見市哲西町	くさぎなの油いため
119	中島茂登女	新見市菅生	ゆずみそ漬
120	大月 礼子	新見市菅生	さんしょうと赤貝缶詰めの油いため
121	吉井 文子	新見市菅生	ぜんまいとこうや豆腐の煮物
<b>部門：生活習慣病対応料理</b>			
122	山下 倫代	新見市西方	おから お好み焼き
123	山下 倫代	新見市西方	豆腐入り親子丼
124	檜崎 叔子	新見市大佐	満腹食べても大丈夫ヘルシー雑炊
125	中島ひとみ	新見市菅生	具だくさん 食べてホッコリ豚汁
126	小林 幹子	新見市西方	ゴーヤの酢漬
127	小鉄 明子	熊谷エプロン教室	トマトのみそ汁すいとん入り
128	定岡 支子	新見市西方	牛肉サラダ
129	羽柴 貞子	新見市西方	夏かぼちゃサラダ
130	林 展子	新見市栄養改善協議会上市支部	上市げんき定食
131	門田 好美	新見市栄養改善協議会新見支部4班	ひじきのハンバーグ
132	門田 好美	新見市栄養改善協議会新見支部4班	クレープドック
133	林 展子	新見市栄養改善協議会上市支部	上市にっこり定食
134	檜崎 叔子	新見市栄養改善協議会大佐支部	干し椎茸のなます

## 第2章

# 備北保健所 新見栄養改善協議会のあゆみ



# 目次

栄養委員活動の思い出	43
栄養改善協議会活動の記録	46
朝食毎日食べよう大作戦	46
むし歯予防の活動	48
食育活動	50
郷土料理の伝承	52
糖尿病予防の活動	54
高血圧予防の活動（減塩活動）	56
運動への取り組み	58
災害時の食生活支援の取り組み	60
栄養改善のあゆみ	62
表彰歴一覧	67
歴代会長、副会長、事務局	69
栄養改善協議会組織図	70
備北保健所新見栄養改善協議会会則	71
備北保健所新見栄養改善協議会役員名簿	72

## 栄養委員活動の思い出

新見市栄養改善協議会新見支部 吉村 久子

勤務40年を終えて、フリーになった私に、声を掛けて下さったのは、かつての教え子の母親。

「もうむずかしいしがらみはないよね。これからは、今まで関心のなかった食生活の方に心をむけたらどう。さいわい市の行事に、栄養教室というのがあるから入ってみたら。」と水をむけられた。

彼女は、市の栄養委員の会長として、持ち前の知識と積極的行動力を持って活動しているようだ。

今まで、学校給食におんぶされ、栄養なんかほとんど考えてもみなかった私、皆さんの迷惑は考えず、好奇心のみで無条件に入会した。

会員50余名・年齢・学識不問・若嫁らしき人から、私のような年配者、皆意欲満々、個性豊か。一つのレシピに向かって、お互いの知識と能力を出し協力して活動している。何の取り柄もない私は、自信の満ちた皆の言動に、ただただ圧倒され感心するばかり。

料理は、普通の家庭料理に適した一般的なものが主体、基礎がわかれば誰でもたやすく出来るものが多い。班七、八人がお互いに談笑し助けあいながら調理する。全体をよく見て先へ先へと手をまわしている若い姿や、包丁さばきの軽やかなリズムには、調理のうまさが出てくるようで、一歩下がる面持ち

だ。

各班それぞれの協力で、主菜・副菜のレシピは2時間余りで料理に出来上がる。

会長・栄養士の説明・会食・話し合い・反省・世間話、この一時がなかなか味があり、教室一ぱいになごやかさが溢れている。

「この前の油の料理の油きりはよかった。」

「〇〇の料理は年寄の評判がよい。」

と、話題は尽きない。

高血圧・糖尿病の予防には常に心がけ、日常的に計量カップを使用、減塩に気をつける。食卓への塩の常置は避ける。

実習毎に栄養士の減塩に意をむけられることは、習慣化に大変役立つ。

塩分の濃い食事で育った私は、この教室へ入ってから日常の食事が薄味になり、外食の味の濃さが気になる。時たま来られる客が、味噌汁が薄味だなあという。

毎月参加している市の「ふれあい教室」での最高血圧は、135前後で「よろしいね。」と言われ、減塩のおかげと自己満足している。細ねぎ・にら・春菊・ほうれん草を小菜園に植え、時々料理に色どりを加え食事を楽しんでいる。

## 栄養委員活動と今後の課題

新見市栄養改善協議会豊永支部 支部長 中山 昇行

一昔前は、男子厨房に入るべからずの言葉がありました。現在は男子厨房に入るべしになって来たと思います。

それは、男女共同参画社会であり、自分の健康は自分で守る観点と、少子高齢化核家族化が進み、男子が一人で生活しなければならない時代（男性の自立）が、すぐそこまで来ているからであります。

そこで私は平成18年に新見市の栄養教室（年10回）を受講させていただき、平成19年より栄養委員として活動に参加し、平成20年～21年副支部長、そして非常に経験が浅いのですが平成22年から支部長をお受けし活動をしています。当豊永地域は高齢化率が5割以上、しかも75歳以上が3割を占める、超々高齢地区（市内で1番高い）で、一人暮らし世帯が約4分の1世帯もあり、豊永地内には保育園、幼稚園、小学校、中学校が無く、しかも日曜日には地区

内に食料品店が1戸もないと言う地域で、高齢者が高齢者を支えなくてはならない地域であります。

このような環境の中で私たちの活動は、生活習慣病（糖尿病・高血圧）予防の対応、男性料理教室、草間支部との合同での幼稚園児・小学生との料理教室などが中心です。

また、超々高齢化地区なので、高齢者への給食サービス及びふれあい活動並びにロコモ予防などを重点に活動しています。

これからの課題は、地域内の民生委員・福祉協力委員・婦人会・愛育委員などと連携して、地域内の高齢者をどのように支えて健康寿命を延ばし、1日でも長く自立した生活ができるような支援組織をつくり、健康で心豊かに過ごせる地域づくりに向け、豊永栄養委員一同頑張っていきたいと考えています。

## 地域の人の笑顔を励みに食育活動を

新見市栄養改善協議会大佐支部 支部長 榎崎 叔子

備北保健所新見栄養改善協議会創立50周年記念誌発行にあたり、心よりお祝い申し上げます。

「私達の健康は私達の手で」のスローガンのもと、行政と地域のパイプ役としてボランティア活動を続けました。開催場所を固定すると参加者が偏りがちになるので、地域に出向き活動しました。料理教室等を通し、幼児から高齢者の方々に「食の大切さ」を呼びかけました。

食の安全の気運が高まる中、手作りの楽しさ、おいしさを伝えました。栄養バランスのとれた献立、自分に合った食事の摂取量、地産地消の大切さに触れる事が出来ました。地域に合った活動を通し、分かった事がありました。参加者の笑顔です。活動を続ける中、栄養委員としての原動力になりました。世間話の中から、一人一人の悩み、疑問に答える事で、自分自身も学ぶ事が出来ました。

情報化社会の今だからこそ、地域に出向き触れ合いコミュニケーションを大切に出来た事で、資質の向上が図れ食育に関心を持つ動機付けに一役買った

と、関わった方から評価をいただきました。地域で罹患率の高い高血圧の教室では、家から持参した味噌汁の塩分測定で、数字による表示で塩分に対する関心を持つ動機付けになりました。糖尿病の教室では、毎日の調理の工夫、気になるけど何となく分かりにくい栄養バランス、あなたには、あなたの適切なエネルギー範囲を知る活動などとても感心を高めました。習った料理が家庭の食卓に並ぶ事で、栄養委員活動の成果を実感しました。

東日本大震災を風化させないため、栄養委員の役割を再認識しました。災害時のアイデア料理を作りました。イベントでの試食コーナー、学校での疑似体験、各料理教室を開催しました。一人でも多くの方の参加を呼びかけ、今後も食べ物の命を育む活動が根付く中、各団体と連携を保ち地域の方に役立つ活動を続けます。栄養委員として「食の大切さ」を今一度見直せる様、今後も普及・啓発活動を頑張っていきます。

## 栄養委員活動の思い出

新見市栄養改善協議会神郷支部 田原 奈穂美

栄養改善協議会が結成されまして、50周年の記念すべき年を迎え、心よりお祝い申し上げます。

私は料理が苦手ですが、栄養委員になるための講義を聴いたり調理実習などに参加させてもらい勉強になりました。なにより、栄養委員をされている先輩方々と一緒にさせて頂き楽しく活動が出来た事で、「わが家の食卓コンクール」で努力賞を頂きました。何も出来ない私でも、努力をし頑張れば出来るんだなと思いました。何事にもまだまだ未熟な私ですが、これからも地域の皆様のお役に立つように、バランスのとれた食事・運動・休養の改善に取り組んでまいりたいと思います。

また、少子高齢化の時代でもある現代ですが、その中でも、小学校生親子のふれ合い料理教室では、

「朝食の大切さ・親の大変さ」などを知ってもらえたと思います。また、栄養委員とは何をしている活動グループかということをもっと地域の皆様に知って頂き、スローガンである「私達の健康は私達の手で」を合い言葉に頑張ってまいりたいと思います。正直、これから何をしたらよいのかということはよくわかりませんが、栄養委員の皆様いろいろな教えて頂き、自分自身も勉強をかさねていき、地域の皆様のお役に立つように、よりいっそう勉強に取り組んでいきたいと思っています。そして、これからは若い世代の人たちにも私たちと一緒に栄養委員になって頂きみんなで地域の皆様、自分自身、食生活と健康づくりに取り組んでいきたいと思っています。

## 栄養委員活動をふり返って

新見市栄養改善協議会哲多支部 永田 喜代

この10年の栄養改善の取り組みとして、愛育委員と両輪を試みて、身体における栄養のバランスの深さを知らされました。

私たちは、食育に力を入れ、保育園に出かけ講話と寸劇、小学校では料理、中学校ではヘルスポーターとして調理と講話をしました。やはり肥満・虫歯予防・塩分と砂糖の取り過ぎの話が、中心になりました。朝食を食べよう運動も少しずつ改善されているようです。これも、ひとえに保育園や学校のご理解の賜ものと思われます。栄養改善料理教室においても、私たちも毎回、みそ汁の塩分測定をしています。また、年一回の公民館まつりでは、簡単なゲームなどで、おにぎりや豚汁で一日楽しく遊んでもらった。

そして、昨年の思いもよらぬ、天災、東日本大震災によって、沢山の人が亡くなった。今も、確認できていない人も、おられるとか。映画を観ているようなことが、この日本で起こった。そうして沢山の教えと課題をもらった。そして、またいずれ同じような事が起こることでしょう。そのために、日々話し合い、電気、ガス等に頼らずに、いかに水をなるだけ使わず、炊き出し等行うか模索していかねばなりません。

1個のおにぎりは、空腹を満たすだけでなく、自分の存在を知ってもらい、次への希望を持ってもらうためのものでもあると思う。

これからも、栄養委員として、心身共に満たしていける活動を続けて行きたいと思います。

## もっと野菜を食べよう

新見市栄養改善協議会哲西支部 理事 深井 祥嘉

哲西地区では、合併後の平成18年から住民主導型の福祉健康祭りが開催されるようになり、栄養委員も参画して一翼を担っています。

しっかり野菜を作って、もっと野菜を食べようと、平成19年から栄養委員全員に種子を配布し野菜を作って持ち寄り、自己研修の調理実習にも利用しています。

そして、もっと自分たちが作ったり、身近にある野菜をしっかり活用し、食べて貰おうと、たんぼぼ(母子クラブ)、認定こども園の園児、小学児童との料理教室などに、委員が作った野菜を持ち寄って展示し、子供たちと触れ合いの時間を持っています。子供たちは、目を輝かせ、すごく興味を示します。説明した野菜を使って料理するので野菜嫌いの子供たちもみんなと一緒に喜んで、びっくりするくらい食べてくれます。こうした触れ合いを持つことが、野菜嫌いの子供を無くし、食への関心を高めてくれるのではないかと思います。

健康まつりに、自分達で作った野菜を展示し、食べ方や料理の仕方を広く紹介することで、もっと沢山の野菜を摂ることが出来るのではないかと……昔から栽培されている、ほうれんそうや大根ばかりでなく、今大量に出回っている色々な野菜を、上手に使いこなすことを目的に、また栄養があるのに食べ

たことが無かったり、食べ方がわからなかったりする野菜を、広くみんなに知っていただいて利用して頂くことを目的に、使ったことのない野菜、食べにくい野菜などを展示と同時に試食を作って、色々な調理の仕方、食べ方を紹介し普及に努めています。例えば、つるむらさき、ゴーヤ、そうめん南瓜、四角豆、おかひじき、小松菜、青梗菜…などなど。

今年の健康まつりでは少し趣を変えて“きらめき食堂”を開き、今話題の塩麴を使ったメニューを考えました。

ズッキーニ、ゴーヤなどの野菜をメインに、麴をはじめ材料はほとんど地元産でとても好評で、用意した100食はあっという間に完売。「家でも作ってみたい」という声に私たちも充実感を味わいました。こうした野菜作りから食べ方の普及も、栄養委員活動の一環ではないかと思えます。野菜を作る喜び、食べる喜び、まさに心身ともに健康になる思いがしています。

この10年で栄養委員の担う役割もずいぶんと幅が広がってきた気がします。

今後も、栄養士さんの指導を受けながら地域のさまざまな年代の人とふれあえる楽しい食育活動を仲間と一緒にがんばって行きたいと思えます。

## 朝食毎日食べよう大作戦

### ● 毎日食べよう朝食コンクール（平成15年）

次世代を担う子供や若い世代の朝食欠食率が高いことから朝食の大切さの普及啓発と子供達の健康を願い、多くの方々の協力により朝食献立コンクールを実施しました。

①一次審査で選ばれた作品を時間内に仕上げようと真剣に作っています。



②出来上がった朝食はどれもすばらしいものばかりです。審査の様子です。

③阿新地方振興局長をはじめアイデア賞まで表彰が行われました。





## ●朝食を毎日食べようレシピ集の作成

### 食育の推進（平成18年）

岡山県栄養改善協議会主催の朝食メニューコンクールに参加し知事賞を受賞。

各支部で学校や地域の人々の啓発活動にとりくみました。

#### 県知事賞を受賞した作品のメニュー

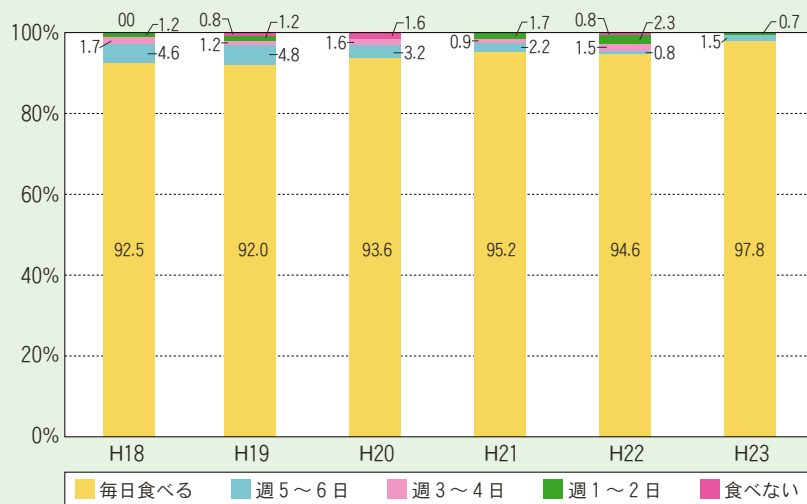
- シンデレライス
- トリコロールスープ
- ピーチヨーグルト



## ●朝食摂取の推移

新見市健康増進計画では学童思春期（6歳～19歳）を対象として『早寝・早起きバランスの良い朝食を食べよう』を重点目標にかかげ普及啓発に努めてきました。結果は下図の通りです。100%になるように今後も粘り強く活動を行って行きたいと思えます。

新見市の親子料理教室における朝食摂取状況の年次推移（H18～H23）



	毎日食べる	週5～6日	週3～4日	週1～2日	食べない	合計
H18	92.5	4.6	1.7	1.2	0	100
H19	92.0	4.8	1.2	1.2	0.8	100
H20	93.6	3.2	1.6	0	1.6	100
H21	95.2	2.2	0.9	1.7	0	100
H22	94.6	0.8	1.5	2.3	0.8	100
H23	97.8	1.5	0	0.7	0	100

## ● むし歯予防の活動

新見市栄養改善協議会では、岡山県下でもむし歯の子どもが多いため、愛育委員・公民館などの関係団体と連携しむし歯予防に取り組んできました。特に、平成21年新見市健康増進計画のテーマが「歯の健康」であったため、栄養委員も「カミカミ教室」などでむし歯予防の啓発をしました。

### ● 街頭普及啓発活動

新見市内各地でむし歯予防に関するチラシを配布しました。大型商業施設の協力も得ながら、おやつレシピや噛みごたえのあるレシピなどの資料を店頭で紹介し、むし歯予防の普及啓発に努めました。



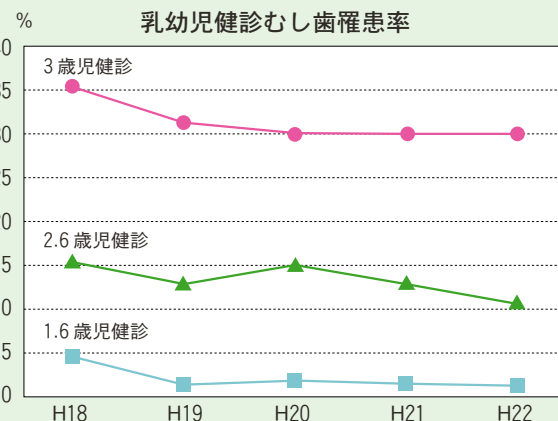
### ● 子どものむし歯予防

また、幼児クラブ・保育所・幼稚園・認定子ども園の子ども達を対象に紙芝居などでむし歯予防の話をしたり、保護者の方々には子どものおやつについて話をしました。



## ● 各支部のむし歯予防の取り組み

各支部では、カミカミ教室で「むし歯になりにくいおやつ」や「よくかめる料理」を作り、良く噛んで食べることの大切さについて子どもから高齢者までみんなで学びました。



長年地道に栄養委員全体で取り組んだむし歯予防の活動の甲斐あって、子どものむし歯が減ってきています。これからも、子どもから高齢者まで歯の健康づくりに力を注ぎ、いつまでも美味しく食べられる丈夫な歯を守っていきたいと思います。

## ● ● ● 食育活動

各支部では「ミニ食育フェア」として、地区の文化祭や健康まつりなどの機会を捉え食育啓発に取り組みました。箸の持ち方を指導する「豆運びゲーム」は子どもも大人も真剣に楽しく取り組みました。



野菜の花はあまり知られていません。野菜の花の写真を見て、どんな野菜の花なのかを当てるクイズをしました。オクラ、ジャガイモ、にんじん、ピーマンなどで迷う人が多く見受けられました。



### 食育カルタ大会

手作りの食育カルタを使って各支部でカルタ大会を開催しました。



6月は「食育月間」そして毎月19日は「食育の日」です。毎年6月19日前後に、食育の日街頭啓発キャンペーンを行っています。糖尿病予防や地産地消をすすめるために、レシピを添えて呼びかけを行いました。

共生高校の学園祭では、「食育セット」を使って一食分の献立のカロリーとバランスをみてもらいました。学ぶところも多く、有意義な食育活動になりました。

また、だし汁の味をきいてもらい、何から取っただし汁かを当ててもらおうクイズもしました。



新見公立短期大学の学園祭に、食育啓発のテントを出店させていただきました。成人が一日に食べると良い野菜の量とされている350gの野菜を実際ボウルに入れて計ってもらいました。思ったよりボリュームがあるので驚かれる方が多かったです。

にいみエコフェスタなどでは、釣り堀ゲームが子ども達に大人気です。「体を作る食べ物」「エネルギーになる食べ物」「体の調子を整える食べ物」をバランス良く釣り上げてもらいます。楽しんで何度も挑戦してくれる子どもさんがたくさんいました。



## ● 郷土料理の伝承

新見地域に古くから伝わる郷土料理を見直して、健康まつり、各種料理教室などで普及活動に励みました。地元で採れた安全で安心な野菜を食べようと地産地消が盛んになりました。

### ● 国体会場で郷土料理の提供

平成17年10月、岡山国体女子ソフトボール大会が新見市のピオーネ球場で開催されました。

栄養委員として全国から大会に参加されている選手のみなさんや応援の方に温かい郷土料理の野方汁（たかきびだんご汁）を会場で食べていただきました。来場者のみなさんにも大変喜んでいただきました。



市内各地ではさまざまな郷土料理を毎年料理教室で開催しています。  
子育て中の若いお母さんや男性料理教室、地域の料理教室でも好評でした。



哲西おこわと団子汁



新見にっこりクッキングで郷土料理の紹介



さば寿司



じゃんぼいなり



くさぎなおこわ

## ●●● 糖尿病予防の活動

生活スタイルの変化や高齢化などにより、生活習慣病が年々増加の傾向にあります。

特に糖尿病の有病者及び予備軍は2,210万人、高血圧の人は4,000万人と推定され、年々国民の死亡率や、医療費に占める割合も増加しているのが現状です。

当管内でも健診を受けた約3人に1人が糖尿病予備軍とされています。栄養委員の活動として「子どもの時から糖尿病予防を働きかけよう」とすすめています。



平成23年度管内栄養委員総会並びに研修会で糖尿病予防の講演を聴き、糖尿病の基礎知識や生活習慣の大切さ等を学びました。

講師：岡山大学大学院医歯薬学総合研究科  
地域医療人材育成講座  
教授 佐藤 勝 氏

### ● 糖尿病ストップ大作戦（生活習慣病ステップアップ事業）

平成23年度、地域の糖尿病に関心のある人に呼びかけて2回開催しました。但し糖尿病の治療をしている人は除きました。

栄養委員は事前研修を行い、役割分担し、案内文を作成し準備を行いました。

#### 内容

- 事業説明
- 講話「糖尿病とは」
- 肥満予防（BMI計算、腹囲測定）
- 糖尿病予防献立の説明と衛生管理
- 調理実習（糖尿病予防食）
- 運動
  - 第1回：太極拳
  - 第2回：ひばりエクササイズ
- 私の健康法
- 看護師からの一言
- アンケート



看護師の資格を持つ栄養委員が講話を担当しました。工夫された話の内容に参加者は楽しく聴いていました。

参加人数は2回で

一般の方31人、栄養委員26人でした。



糖尿病予防食の調理実習では衛生面と調味料を正確に計ることを意識しながら栄養委員が中心となり調理手順を考慮しながら手際よく仕上げました。



### メニュー

- 雑穀ごはん・魚のおろしあんかけ
  - ひじきの白和え・しょうがの味噌汁
  - バナナのヨーグルトかけ
- 1人分：547kcal



1回目の運動は太極拳の指導者の栄養委員が担当しました。

初めての体験の人が多く、ゆっくりと重心を動かしながらバランスを保つ全身運動で、終了後は心地よい疲労感を感じることができました。

2回目は「ひばりエクササイズ」のDVDを見ながらリズム体操を行いました。

備北保健所新見栄養改善協議会・備北保健所新見愛育委員会合同報告会で「糖尿病ストップ大作戦」について活動報告をおこないました。

### 報告者

中山昇行さん（豊永支部長）  
尾本保子さん（井倉支部長）



また、平成24年度岡山県栄養改善協議会主催の市町村地区組織代表者会議にも新見市栄養改善協議会から中山昇行支部長が「糖尿病ストップ大作戦」と題して事例発表を行いました。

## ● 高血圧予防の活動（減塩活動）

### 「にっこり適塩運動教室」～健康長寿のための高血圧予防～

高血圧予防をふまえた生活習慣の改善に理解を深めていただき、今後の健康づくりの参考になればと思い、栄養委員が事前研修を受けた後、地域住民の方々に声をかけ、各支部で「にっこり適塩運動教室」を行いました。

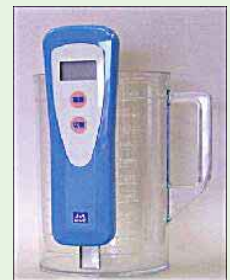
#### ● 栄養委員の事前研修

栄養委員の事前研修では、研修目的等の説明後、血圧・体重・体脂肪・筋肉量・尿中の塩分量・味噌汁塩分濃度等の測定を行い適塩料理を作りました。試食後に測定結果の見方の説明を聞き、自分が改善出来る生活習慣を考え話し合いました。栄養士から塩分を過剰に摂ると体にどのような影響があるかという話があり、減塩の大切さを再認識しました。また、健康運動指導士から「運動で薬いらずの健康づくり」と題した運動を教わり、体を動かす楽しさも実感できました。



#### ● 栄養委員リーダー研修会（H23年 8月）

栄養委員リーダー研修では、事前研修で気づいたことや工夫することなどについて情報交換を行い、地域の方々を対象とした「にっこり適塩運動教室」に備えました。



「減塩モニタ」

### ● 地域住民を対象とした教室

事前研修を受講していたので、教室内容について自信をもって紹介することができました。久しぶりに会う知人と話がはずみ、参加者同士の絆も深まっているようでした。「参加して良かった。うす味にせんといけんな〜。」「農作業をしても、運動はせんといけんな〜。」等の感想が聞けたことは、「適塩」と「運動」の2つの目標を理解してもらえたことだと思い、地域の方々に食生活や運動に関心を持っていただけたことを嬉しく思いました。

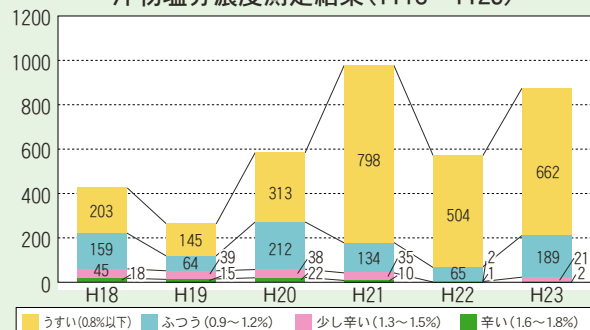


### ● 汁物の塩分濃度測定

栄養委員が長年続けている汁物の塩分濃度測定もグラフのように適塩濃度の人が増えてきました。また、新見市の食塩摂取量を比較すると、約30年前に比べ2.5g減っていることを知り、私たち栄養委員が実践していることが地域の方々の健康づくりにつながっていると思うと今後の活動の励みにもなりました。（S55年14.3g→H23年11.8g）



汁物塩分濃度測定結果(H18～H23)



高血圧予防のためには、まず、1日の塩分量を知ることが必要であり、自分が出来そうな適塩の工夫や運動を続けていくことが大切であると思いました。そして、「私たちの健康は、私たちの手で」を合い言葉に、地域で楽しく元気で過ごせるようにみんなで力を合わせて進めていきたいと思ひます。

## ●●● 運動への取り組み

### ～健康長寿のための運動の普及～

栄養委員は、メタボリックシンドロームやロコモティブシンドローム予防等のために、運動習慣の定着に関する普及啓発も行っています。

#### ●「栄養改善協議会総会」でのお手玉

平成23年度の栄養改善協議会総会では、会場の参加者全員で音楽にあわせてお手玉をしました。会場が楽しい笑い声に包まれ、和やかなひとときを過ごしました。

お手玉は脳の活性化に大いに役立つということなので、積極的に取り組んでいる支部もありました。



#### ●「生活習慣病ステップアップ事業」の太極拳・ひばりエクササイズ

平成23年度に行った「生活習慣病ステップアップ事業」の中では、栄養委員が講師となり、太極拳やDVDを活用した体操の「ひばりエクササイズ」を行いました。

太極拳はゆったりとした動作だったので、体への負担も軽く、気持ちが和みとても良い運動でした。また、「ひばりエクササイズ」では、懐かしい曲にあわせながら、みんなで楽しく体を動かしました。体操が終わると自然に拍手が湧きあがり、受講者も栄養委員も達成感が味わえ、雰囲気良く運動が出来てとても好評でした。



## ● 「にいみ にっこり 運動教室」のフラダンス

まず、栄養委員自身が、体力測定を行って自分自身の体力の現状を知り、ロコモティブシンドロームやその予防方法について知識を深め、これをもとに各支部で地域の方々と一緒に楽しくできる運動に取り組みました。

体を楽しく動かすことのできる「フラダンス」に挑戦し、音楽に合わせて足腰を強くする運動を行った支部もありました。



## ● 「毎日の生活に運動を取り入れよう」(運動習慣の定着の普及啓発)

体力測定で、「体を動かす大切さ」について身をもって体験したので、自分自身も転ばないように気をつけたいと思ったのと同時に、健康づくりのリーダーである栄養委員として、学んだことをみんなに普及啓発し、1人でも多くの地域の人に元気で笑顔の絶えない生活を送ってほしいと思いました。



近所の時計店で「開眼片足立ち」  
時間も姿勢もバッチリ!!



寒い日は昼過ぎに歩き、その後にお  
茶を飲みながらの情報交換がとても  
楽しみ

「つまずきやすかった体が、最近は大丈夫になった。ありがたい話を聞かせてくれてありがとう」と言われ、「また、ええ話があったら教えてえなあ」と頼られました。

栄養委員は、「無理せず、競わず、安全に～家でもできるロコモ予防運動～」を合い言葉に、地域の方々と一緒に楽しくできる運動を進めていきたいと思ひます。

● 災害時の食生活支援の取り組み（各支部栄養委員研修）

● 災害時の食生活支援に関する栄養委員支部研修（H24年）



災害時のアイデア料理企画会議



少ない水で蒸す方法

水圧を利用して袋の空気を抜き、真空状態にすることで加熱が早くできる

災害時の高齢者支援の講習会  
（合同研修会）



地域防災に関するグループワーク  
（合同研修会）



介助講習会 着替えの介助



移動介助



食事介助



中学校3年生と保護者約110人に災害時に役立つ食・水・思いやりの備えについての活動をしました。

季節の野菜を使い少しの水でできる料理を子供と一緒に作りました。



防災訓練にて災害時に役立つ  
アイデア料理の紹介



男性もいざの時に備えしっかり料理を習いました。



釜を使ってごはんを炊きました。



防災の日に災害対策の活動(水の確保)

年度	阿新栄養改善協議会	新見市栄養改善協議会	大佐町食生活改善協議会
平成15年	<p>阿新栄養改善協議会総会並びに第40回栄養改善大会 平成15年6月25日(水) 神郷町地域福祉センター</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・講演 「食育について」 講師 川崎医療福祉大学 医療技術部臨床栄養学科 非常勤講師 赤木亥久子氏</li> <li>・アトラクション</li> <li>・展示 「乳製品を使った料理」</li> <li>・活動発表(各市町から1題、テーマ:栄養改善40年の歩み)</li> </ul> <p>地域のお母さんがすすめる健康支援事業(愛育委員会と合同で実施)研修会(平成15年12月8日) 講演:今求められている子育て支援 講師:法務省子どもの人権専門委員 長安早智子氏 事業報告会(平成16年3月15日)</p>	<p>健康づくり普及事業の実施</p> <p>親子料理教室の開催</p> <p>ヘルスサポーター21事業</p> <p>健康まつりや地区文化祭に併せて街頭食生活フェア開催(塩分摂取量や高血圧予防、骨粗鬆症等展示し普及啓発)</p> <p>新見市豊永地区ウォーキングコースの作成</p> <p>栄養委員研修会の開催</p> <p>食生活講座の開催</p> <p>栄養委員活動を考えるつどい(行政と栄養委員活動のあり方について検討会)開催</p>	<p>健康づくり普及事業の実施</p> <p>親子料理教室の開催</p> <p>大佐町大佐山ウォーキングコースの作成</p> <p>「おおさ風まつり」に併せて生活習慣病予防食展示</p> <p>〈栄養委員研修会の開催〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・糖尿病予防コース (境界型糖尿病のための食生活について研修)</li> <li>・健康づくりコース (健康づくりに関する研修)</li> </ul> <p>〈よい食生活をすすめるためのグループ講習会〉 児童の調理を補助し、食事の大切さを伝える</p>
平成16年	<p>阿新栄養改善協議会総会並びに第41回栄養改善大会 平成16年6月29日(火) 哲多町町民センター</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・講演 「健やかに老いるために」 講師 阿新保健所長 井上康二郎氏</li> <li>・活動発表(各市町から1題)</li> <li>・きらめき体操(哲西町栄養改善協議会)</li> <li>・アトラクション</li> <li>・展示 「乳製品を使った料理」</li> </ul> <p>地域のお母さんがすすめる健康支援事業(愛育委員会と合同で実施)研修会(平成16年11月8日) 講演 「まちぐるみ、みんなで育てる元気な子」 講師 サンクリニック親子人間学研究所所長 平川洋児氏 事業報告会(平成17年2月4日)</p> <p>晴れの国おかやま国体PR事業</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・標準献立試食会 (平成16年7月4日)</li> </ul>	<p>健康づくり普及事業の実施</p> <p>親子料理教室の開催</p> <p>ヘルスサポーター21事業</p> <p>健康まつり、地区文化祭に併せて街頭食生活フェア開催</p> <p>栄養委員活動を考えるつどい(行政と栄養委員活動のあり方について検討会)開催</p> <p>栄養委員研修会の開催</p> <p>食生活講座の開催</p> <p>〈よい食生活をすすめるためのグループ講習会の実施〉 骨粗鬆症予防の講話と牛乳製品を使った調理実習</p>	<p>健康づくり普及事業の実施</p> <p>親子料理教室の開催</p> <p>ヘルスサポーター21事業</p> <p>〈栄養委員研修会の開催〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくりコース (健康づくりに関する研修)</li> </ul> <p>〈食生活講座の開催〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・減塩食普及コース (高血圧予防、減塩食について普及啓発)</li> <li>・むし歯予防コース (むし歯になりにくいおやつを普及)</li> </ul> <p>〈よい食生活をすすめるためのグループ講習会の実施〉 骨粗鬆症予防の講話と牛乳製品を使った調理実習</p>



年度	神郷町栄養改善協議会	哲多町栄養改善協議会	哲西町栄養改善協議会
平成15年	<p>健康づくり普及事業の実施</p> <p>親子料理教室の開催</p> <p>ふるさと祭りに併せて街頭食生活フェア開催</p> <p>〈栄養委員研修会の開催〉 ・健康づくりコース (健康づくりに関する研修)</p> <p>〈食生活講座の開催〉 ・健康づくりコース (健康づくりのための食事の普及)</p> <p>〈よい食生活をすすめるためのグループ講習会の実施〉 牛乳、乳製品を使った料理、カルシウムの摂り方</p> <p>いきいき教室の開催</p> <p>高血圧、糖尿病の料理教室</p> <p>保育園児と交流会</p> <p>地域のお母さんがすすめる健康支援事業(愛育委員会と合同)</p>	<p>健康づくり普及事業の実施</p> <p>親子料理教室の開催</p> <p>ヘルスサポーター 21事業</p> <p>〈栄養委員研修会の開催〉 ・貧血予防コース (貧血予防に必要な知識と食生活のあり方に関する研修) ・骨粗鬆症予防コース (骨粗鬆症予防に必要な知識と食生活のあり方に関する研修) ・減塩食普及コース (減塩食普及に関する研修)</p> <p>〈食生活講座の開催〉 ・貧血予防コース ・骨粗鬆症予防コース ・減塩食普及コース ・肥満予防コース</p> <p>〈よい食生活をすすめるためのグループ講習会の実施〉 牛乳、乳製品、植物油などを使った調理実習</p>	<p>健康づくり普及事業の実施</p> <p>ヘルスサポーター 21事業</p> <p>福祉健康まつりに併せて街頭食生活フェアを開催 (骨粗鬆症予防、高血圧予防の試食等による普及啓発)</p> <p>〈栄養委員研修会の開催〉 ・貧血予防コース (鉄分を多く摂るための献立に関する研修) ・骨粗鬆症予防コース (乳・乳製品を日頃の料理に取り入れる方法について研修) ・減塩食普及コース (減塩食普及に関する研修) ・郷土料理コース (地域で採れた食材を使い郷土料理の研修)</p> <p>〈よい食生活をすすめるためのグループ講習会の実施〉 牛乳、乳製品を使った調理実習、乳製品と健康についての話</p>
平成16年	<p>健康づくり普及事業の実施</p> <p>親子料理教室の開催</p> <p>ヘルスサポーター 21事業</p> <p>ふるさとまつりに併せて街頭食生活フェアを開催</p> <p>〈食生活講座の開催〉 ・健康づくりコース (健康づくりのための食事の普及)</p>	<p>健康づくり普及事業の実施</p> <p>親子料理教室の開催</p> <p>ヘルスサポーター 21事業</p> <p>〈栄養委員研修会の開催〉 ・貧血予防コース ・骨粗鬆症予防コース ・肥満予防コース</p> <p>〈食生活講座の開催〉 ・減塩食普及コース (減塩食普及のための調理実習による普及啓発)</p> <p>〈よい食生活をすすめるためのグループ講習会の実施〉 骨粗鬆症予防の講話と牛乳、乳製品を使った調理実習</p>	<p>健康づくり普及事業の実施</p> <p>親子料理教室の開催</p> <p>ヘルスサポーター 21事業</p> <p>福祉健康まつりに併せて街頭フェアの開催、手作りおやつ等の普及</p> <p>〈栄養委員研修会の開催〉 ・高齢者健康教室コース ・貧血予防コース ・骨粗鬆症予防コース ・肥満予防コース</p> <p>〈よい食生活をすすめるためのグループ講習会の実施〉 骨粗鬆症予防の講話と牛乳、乳製品を使った調理実習</p> <p>小学校のわくわく合宿の手伝い(夕食づくりのサポート)</p> <p>町民を対象に思春期子育て講演会の開催(愛育委員会と合同)</p>

年度	新見保健所栄養改善協議会	新見市栄養改善協議会
平成17年	<p>新見保健所栄養改善協議会・新見市栄養改善協議会総会並びに研修会 平成17年6月30日（木） 新見市総合福祉センター</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・講演 「中高年女性の健康づくり～更年期といきいきとした暮らしづくりに向けて～」 講師 公設国際貢献大学校メディカルクリニック 助産師 内尾京子氏</li> </ul> <p>地域のお母さんがすすめる健康支援事業（愛育委員会と合同で実施） 研修会（平成17年11月11日） 講演 「地域でこどもの歯を守ろう」 講師 岡山大学大学院医歯薬学総合研究科 教授 下野勉氏 事業報告会（平成18年3月3日）</p>	<p>新見市、大佐町、神郷町、哲多町、哲西町が合併</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康の森フェスタin新見において山菜おこわの提供</li> <li>・晴れの国おかやま国体秋季大会会場野方汁の提供</li> <li>・高校生の食育事業（共生高校において実施）</li> <li>・各種研修会等の実施</li> </ul>
平成18年	<p>新見保健所栄養改善協議会・新見市栄養改善協議会総会並びに研修会 平成18年6月14日（水） まなび広場にいみ小ホール</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・講演 「日常生活と運動について」 講師 川崎医療福祉大学 健康体育学科長 小野寺昇氏</li> </ul> <p>地域のお母さんがすすめる健康支援事業（愛育委員会と合同で実施） 研修会（平成18年11月15日） 講演 「地域で支え合う思春期の子どもたち」 講師 国際貢献大学校メディカルクリニック 助産師 内尾京子氏 事業報告会（平成19年3月8日）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活講座（朝食食べよう大作戦：朝食共通献立）</li> <li>・健康づくり普及イベント事業（食育フェア）</li> <li>・地域のお母さんがすすめる健康支援事業（愛育と協働）</li> <li>・外食世代の健康づくり推進事業（共生高校、新見公立短期大学）</li> <li>・外食世代の健康づくり推進事業（共生高校、新見公立短期大学）</li> <li>・よい食生活をすすめるためのグループ講習会他日本食生活協会委託事業</li> </ul>
平成19年	<p>新見保健所栄養改善協議会・新見市栄養改善協議会総会並びに研修会 平成19年6月21日（木） まなび広場にいみ小ホール</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・講話 「新見の虫歯の現状について」 新見市健康づくり課 牧田みどり</li> <li>・ワークショップ 「食育と虫歯予防活動について」 助言者 健康対策課参事 鳩本清美氏</li> </ul> <p>地域のお母さんがすすめる健康支援事業（愛育委員会と合同で実施） 研修会（平成19年11月7日） 講演 「子どもの頃からの生活習慣病の予防」 講師 南岡山医療センター 小児科医師 水内秀次氏 事業報告会（平成20年2月15日）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活講座（郷土料理の普及：郷土料理共通献立）</li> <li>・健康づくり普及イベント事業（食育フェア等）</li> <li>・地域のお母さんがすすめる健康支援事業（愛育と協働）</li> <li>・外食世代の健康づくり推進事業（共生高校、新見公立短期大学）</li> <li>・メタボリックシンドローム改善支援事業</li> <li>・よい食生活をすすめるためのグループ講習会他日本食生活協会委託事業</li> </ul>

年度	新見保健所栄養改善協議会	新見市栄養改善協議会
平成20年	<p>新見保健所栄養改善協議会・新見市栄養改善協議会総会並びに研修会 平成20年6月27日(金) やまびこ広場神郷</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・講演 「食品の表示及び食の安全について」 講師 中国四国農政局消費・安全部 地域第二課 消費経済係長 中嶋豊氏</li> </ul> <p>地域のお母さんがすすめる健康支援事業(愛育委員会と合同で実施) 研修会(平成20年9月26日) 講演 「健康と生活習慣病の関わり～神郷地域の児童・生徒・保護者を対象とした生活習慣に関する実態調査から～」 講師 岡山大学教育学部 准教授 足立稔氏 事業報告会(平成21年3月6日)</p>	<p>★平成20年度重点活動「適塩教室」(高血圧)高血圧予防食の共通献立を活用した健康教室、味噌汁塩分測定、味覚チェック</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・にいみにっこりクッキングで普及啓発(行政放送の料理番組)</li> <li>・健康づくり普及イベント事業(食育フェア等)</li> <li>・地域のお母さんがすすめる健康支援事業(愛育と協働)</li> <li>・外食世代の健康づくり推進事業(共生高校、新見公立短期大学)</li> <li>・メタボリックシンドローム改善支援事業</li> <li>・よい食生活をすすめるためのグループ講習会他日本食生活協会委託事業</li> </ul>
平成21年	<p>備北保健所新見栄養改善協議会・新見市栄養改善協議会総会並びに研修会 平成21年7月2日(木) 哲多総合センター</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・講演 「足の裏健康法について」 講師 岡山県立大学情報工学部 スポーツシステム工学科 教授 辻博明氏</li> </ul> <p>備北保健所新見栄養改善協議会・備北保健所新見愛育委員会の合同研修会 (平成22年2月18日) 講演 「健康で美しくあるために」 講師 名越歯科クリニック 院長 名越厚氏</p> <p>活動報告 テーマ 「むし歯予防活動」</p>	<p>★平成21年度重点活動「かみかみ教室」(むし歯予防) 噛みごたえのある共通献立を活用した健康教室 かむかむチェックガム、口腔体操</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・にいみにっこりクッキングで普及啓発(行政放送の料理番組)</li> <li>・にいみ食育ひろば(H.P.による情報発信等)</li> <li>・健康づくり普及イベント事業(食育フェア)</li> <li>・メタボリックシンドローム改善支援事業</li> <li>・よい食生活をすすめるためのグループ講習会他</li> </ul>
平成22年	<p>備北保健所新見栄養改善協議会・新見市栄養改善協議会総会並びに研修会 平成22年7月7日(水) まなび広場にいみ小ホール</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・講演 「転倒・関節痛等予防の運動」 講師 岡山県南部健康づくりセンター 健康運動指導士 斉藤剛氏</li> </ul> <p>備北保健所新見栄養改善協議会・備北保健所新見愛育委員会合同研修会(平成23年2月4日) 活動報告 運動実技 グループ討議・全体討議 テーマ 「地域で運動を普及し健康づくりをすすめよう」 助言 備北保健所 阿部ゆり子所長</p>	<p>★平成22年度重点活動「ロコモ予防教室」(運動)生活習慣病予防の共通献立を活用した健康教室、シニアの体力測定など</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・にいみにっこりクッキングで普及啓発(行政放送の料理番組)</li> <li>・健康づくり普及イベント事業(食育フェア)</li> <li>・メタボリックシンドローム改善支援事業</li> <li>・よい食生活をすすめるためのグループ講習会他</li> </ul>

年度	備北保健所新見栄養改善協議会	新見市栄養改善協議会
平成23年	<p>備北保健所新見栄養改善協議会・新見市栄養改善協議会総会並びに研修会 平成23年5月27日（金） やまびこ広場神郷</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・講演 「糖尿病と食生活習慣」 講師 岡山大学大学院医歯薬学総合研究科 地域医療人材育成講座 教授 佐藤勝氏</li> <li>・お手玉で楽しく体を動かしましょう。</li> </ul> <p>指導 新見市栄養改善協議会菅生支部</p> <p>備北保健所新見栄養改善協議会・備北保健所新見愛育委員会合同研修会（平成24年2月3日） 活動報告・体験発表 講演 「地域の健康づくりをすすめよう」 講師 岡山県立大学看護学科長 二宮一枝氏</p>	<p>★平成23年度重点活動「にいみにっこり適塩運動」 高血圧予防の共通献立を活用した料理と運動の教室 味噌汁の塩分測定、尿中塩分・体重・体脂肪等測定、調理、運動など</p> <p>★「ニッピーチャレンジ」の普及啓発、栄養委員自ら健康的な習慣を実践し、これを通じた仲間づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくり普及イベント事業（食育フェア）</li> <li>・糖尿病予防戦略事業</li> <li>・生活習慣病ステップアップ事業（新見市：糖尿病予防大作戦）</li> <li>・よい食生活をすすめるためのグループ講習会他</li> </ul>
平成24年	<p>備北保健所新見栄養改善協議会・新見市栄養改善協議会総会並びに研修会 平成24年5月31日（木） やまびこ広場神郷</p> <p>講演 「避難生活を支える～健康・栄養分野におけるボランティア」 講師 公設国際貢献大学校 東日本大震災支援本部長 的野秀利氏</p> <p>災害時の食生活支援～いざという時の食生活の知恵と工夫～（備北保健所新見栄養改善協議会50周年記念事業）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・災害時に役立つアイデア&amp;お役立ち情報募集、審査</li> <li>・災害時に役立つアイデア料理集作成</li> </ul> <p>備北保健所新見栄養改善協議会50周年記念誌作成</p> <p>備北保健所新見栄養改善協議会・備北保健所新見愛育委員会合同研修会（平成25年2月1日） 活動報告・体験発表 講演 「生きる喜びを感じられる長寿社会の実現～愛育委員・栄養委員の皆様への期待」 講師 岡山県庁 健康推進課長 則安俊昭氏</p>	<p>★平成24年度重点活動 「糖尿病予防を中心とした生活習慣病予防の推進」</p> <p>①にいみの味 再発見教室</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の地場産物を活かした料理</li> <li>・糖尿病予防の料理</li> <li>・災害用アイデア料理 などアイデアレシピの考案</li> </ul> <p>②糖尿病予防</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・糖尿病予防の共通献立を活用した健康教室</li> <li>・糖尿病予防戦略事業</li> <li>・生活習慣病ステップアップ事業 （新見市：糖尿病予防大作戦）</li> </ul> <p>★「ニッピーチャレンジ」の普及啓発、栄養委員自ら健康的な習慣を実践しこれを通じた仲間づくり</p> <p>★備北保健所新見栄養改善協議会50周年記念事業の協力 災害時の食生活支援 ～いざという時の食生活の知恵と工夫～ （災害時の食生活支援事業の協力）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・災害時に役立つアイデア料理発表会へ参加募集等の協力</li> <li>・災害時に役立つアイデア料理集作成の協力</li> </ul> <p>★各支部ごとの事業</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食育フェア（健康づくり普及イベント事業）</li> <li>・糖尿病予防戦略事業</li> <li>・生活習慣病ステップアップ事業 （新見市：糖尿病予防大作戦）</li> <li>・日本食生活協会委託事業 よい食生活をすすめるためのグループ講習会他</li> </ul>

# 表彰歴一覧

## 1. 個人

年度	保健所長表彰	奨励賞	会長表彰	部長表彰	知事表彰	その他
平成15年	渡邊 豊子(新見市) 藤井 清子(新見市) 西村 珠子(新見市) 仲前ミツコ(新見市) 松永 則子(新見市) 田口 和恵(新見市) 小谷 和恵(新見市) 道繁眞由美(新見市) 福本由美子(新見市) 小阪テルコ(哲多町) 永田 喜代(哲多町) 石畑美代子(哲多町)		久岡 茂枝(哲西町) 逸見 智代(新見市) 木曾田重子(大佐町)		山本 篤子(新見市)	
平成16年	谷村 悦子(新見市) 赤木 幸江(新見市) 土井 貞子(新見市) 森下 好恵(新見市) 桑原 正子(新見市) 夏田美好子(新見市) 川上 京子(新見市) 谷 幸枝(新見市) 森下 啓子(新見市) 清水 保江(新見市) 山田 敏子(新見市) 奥津眞須江(哲西町) 安田裕美子(哲西町)	安田裕美子(哲西町)	花田 百枝(哲西町) 難波 敏子(大佐町) 高瀬 千恵(新見市)			
平成17年	岩本 春子(唐松支部) 津田 直子(大佐支部) 森岡美代子(大佐支部) 西村眞智子(菅生支部) 小川 時恵(神郷支部) 大森美代子(高尾支部) 安東美代子(新見支部) 高瀬 恒子(千屋支部) 田井 政子(新見支部) 山田 文子(大佐支部) 宮長 操(新見支部) 玉木 文子(大佐支部) 瀬尾美知子(新見支部) 柴田 富恵(新見支部)	大谷 智子(正田支部)	網島 信子(唐松支部) 藤村 富枝(哲西支部)	山縣 藤江(大佐支部) 大枝都美江(千屋支部) 逸見 智代(草間支部) 畑本 富江(菅生支部)		名誉会員賞 木下 数子(熊谷支部)
平成18年	沖田 恵子(哲西支部) 中上 恵子(豊永支部) 中上 清子(豊永支部) 柴床 政枝(豊永支部) 櫻 静江(豊永支部) 井関 雅子(豊永支部) 安田 安江(福本支部) 浦川千恵子(福本支部) 柴倉 治子(福本支部) 川添 今子(熊谷支部) 戸田 敏子(熊谷支部) 藤井 肇子(熊谷支部) 大谷 智子(正田支部) 大西千津子(正田支部) 大月由美子(新見支部)	生熊 裕子(哲西支部)	小谷 良子(神郷支部) 佐々井秀子(上市支部) 安達 政榮(新見支部)	藤村 富枝(哲西支部) 深井 祥嘉(哲西支部) 畑本 富江(菅生支部)	中川 初美(哲多支部)	日本公衆衛生協会会長 表彰 森本 満子(哲西支部)
平成19年	富谷 春江(明新支部) 安達 益代(明新支部) 眞壁 節子(千屋支部) 田中 啓子(千屋支部) 川本志津子(福本支部) 塚本美知子(菅生支部) 竹崎咲智子(熊谷支部) 川口 幸子(熊谷支部) 青木三千代(哲多支部) 眞治恵美子(哲多支部) 吉岡 吉子(高尾支部) 松下 梅子(大佐支部) 東郷 重乃(上市支部) 西川八重子(哲西支部) 小林美代子(唐松支部) 道満 鈴子(正田支部) 小南 富子(新見支部) 小林美津子(新見支部) 藤野 初美(豊永支部)	大月由美子(新見支部)	谷村 悦子(菅生支部) 山本智恵子(大佐支部)	網島 信子(唐松支部)	小谷 良子(神郷支部)	

年度	保健所長表彰	奨励賞	会長表彰	部長表彰	知事表彰	その他
平成20年	小川 茂子(哲多支部) 前田 幸子(千屋支部) 田中 節子(福本支部) 芦田 敏子(新見支部) 近藤 道子(大佐支部) 有平登美子(菅生支部) 石田 福恵(神郷支部) 山中 節江(新見支部) 西村 幸子(哲多支部) 安立 雅子(大佐支部) 白川 昭子(唐松支部) 福田 裕子(明新支部) 新谷 富子(新見支部) 宮原 敬子(熊谷支部) 松尾 富江(福本支部) 奥田 壽枝(大佐支部) 竹本津岐子(豊永支部) 藤井 桂子(豊永支部)	杉本美智子(正田支部)	中山恵美子(千屋支部) 岸本 康子(豊永支部)	高瀬 千重(明新支部) 安達 政榮(新見支部)	逸見 智代(草間支部)	
平成21年	西尾 恵子(上市支部) 尾本 保子(井倉支部) 藤野 京子(明新支部) 井熊 裕子(哲西支部) 梶並壽恵子(千屋支部) 山下 直子(神郷支部)	榑崎 叔子(大佐支部) 田原 奈穂(神郷支部)	林 得美子(福本支部) 長江 昭子(哲多支部)	谷村 悦子(菅生支部)		
平成22年	榑崎 叔子(大佐支部) 古米 文子(明新支部) 池田 則子(千屋支部) 上杉和歌子(福本支部)		沖田 恵子(哲西支部) 名越 豊子(哲多支部)	山本智恵子(大佐支部)		
平成23年	宮本 尚子(熊谷支部) 土井 由子(高尾支部) 森光 澤子(草間支部) 森中 幸江(正田支部)		桑原 正子(新見支部) 吉井 文子(菅生支部)			
平成24年	岡本 洋子(明新支部) 仲田 享子(熊谷支部) 金田千代子(神郷支部) 野崎 昭子(菅生支部) 森元 信子(新見支部) 赤井 智子(大佐支部)	深井 祥嘉(哲西支部) 杉 尚子(草間支部)		林 得美子(福本支部)	安達 政榮(新見支部)	

## 2. 地区組織

年度	保健所長表彰	会長表彰	部長表彰	知事表彰
平成15年				
平成16年				
平成17年				
平成18年				
平成19年	・新見市栄養改善協議会菅生支部 ・新見市栄養改善協議会千屋支部 ・新見市栄養改善協議会福本支部			
平成20年	・新見市栄養改善協議会豊永支部 ・新見市栄養改善協議会草間支部		・新見市栄養改善協議会熊谷支部 ・新見市栄養改善協議会上市支部	・新見市栄養改善協議会哲西支部
平成21年	・新見市栄養改善協議会高尾支部			
平成22年				
平成23年				
平成24年	・新見市栄養改善協議会唐松支部			

## 3. 我が家の食卓コンクール (会長表彰)

年度	優秀賞	努力賞
平成15年	山本智恵子(大佐町)	谷村 悦子(新見市) 中山ミヨコ(哲西町)
平成16年		斉藤ゆかり(新見市) 森本 満子(哲西町)
平成17年		西村 弥生(哲多町) 奥津眞須江(哲西町)
平成18年		土井 貞子(高尾支部) 田原万亀子(神郷支部)

会長、副会長

☆名誉会長 ◎会長 ○副会長

市町協議会名	平成15年度	平成16年度	平成17年度	平成18年度	平成19年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
阿新栄養改善協議会 新見保健所栄養改善協議会 備北保健所新見栄養改善協議会	☆木下 数子 ◎中川 初美 ○逸見 智代 ○山本智恵子	☆木下 数子 ◎中川 初美 ○逸見 智代 ○小谷 良子	☆木下 数子 ◎中川 初美 ○逸見 智代 ○小谷 良子	◎中川 初美 ○逸見 智代 ○小谷 良子	◎中川 初美 ○逸見 智代 ○小谷 良子	◎中川 初美 ○小谷 良子 ○安達 政榮	◎中川 初美 ○小谷 良子 ○安達 政榮	◎中川 初美 ○小谷 良子 ○安達 政榮	◎中川 初美 ○小谷 良子 ○安達 政榮	◎中川 初美 ○小谷 良子 ○安達 政榮
新見市栄養改善協議会	◎逸見 智代 ○山本 篤子 ○谷村 悦子	◎逸見 智代 ○山本 篤子 ○谷村 悦子	◎中川 初美 ○逸見 智代 ○小谷 良子	◎中川 初美 ○逸見 智代 ○小谷 良子	◎中川 初美 ○逸見 智代 ○小谷 良子	◎中川 初美 ○小谷 良子 ○安達 政榮	◎中川 初美 ○小谷 良子 ○安達 政榮	◎中川 初美 ○小谷 良子 ○安達 政榮	◎中川 初美 ○小谷 良子 ○安達 政榮	◎中川 初美 ○小谷 良子 ○安達 政榮
大佐町食生活改善協議会	◎船越 靖子 ○山本智恵子 ○津田 直子	◎船越 靖子 ○山本智恵子 ○津田 直子								
神郷町栄養改善協議会	◎小谷 良子 ○中田 繁美 ○平田 雅子	◎小谷 良子 ○中田 繁美 ○平田 雅子								
哲多町栄養改善協議会	◎中川 初美 ○長江 昭子 ○名越 豊子	◎中川 初美 ○長江 昭子 ○名越 豊子								
哲西町栄養改善協議会	◎沖田 恵子 ○深井 祥嘉 ○堀田 愛子	◎沖田 恵子 ○深井 祥嘉 ○森本 満子								

顧問

	平成15年度	平成16年度	平成17年度	平成18年度	平成19年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
(局次長・室長・保健所長)	藤田 浩文	井上康二郎	井上康二郎	井上康二郎	阿部ゆり子	阿部ゆり子	阿部ゆり子	阿部ゆり子	井上康二郎	井上康二郎

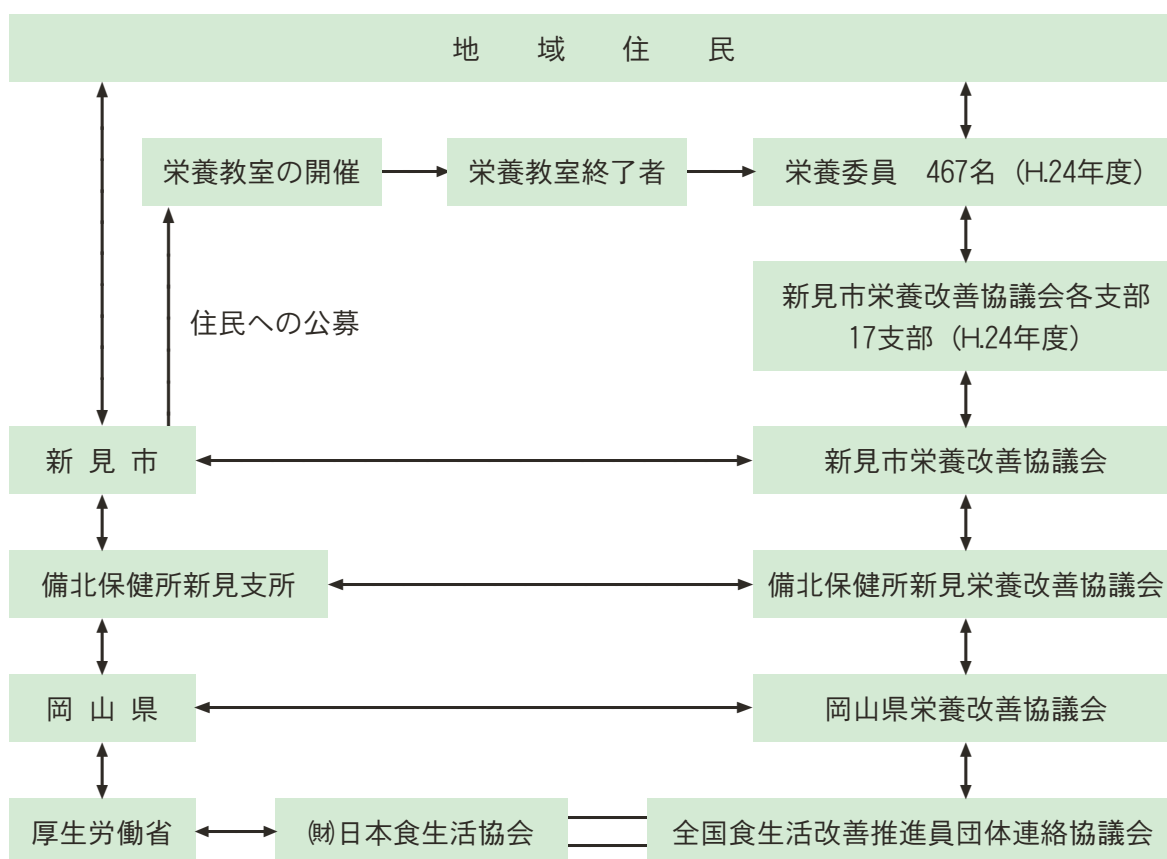
参与

	平成15年度	平成16年度	平成17年度	平成18年度	平成19年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
(健康福祉部長)	佐藤 伸夫	佐藤 伸夫	——	——	——	——	——	——	——	——

事務局

	平成15年度	平成16年度	平成17年度	平成18年度	平成19年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
県	砂川 宏之 池田 美恵 福吉さち子	則安 俊昭 池田 美恵 福吉さち子	則安 俊昭 池田 美恵 福吉さち子	明石 弘子 難波 卓志	長田 彰 難波 卓志	大谷美佐恵 難波 卓志	湯田 陽子 難波 卓志	湯田 陽子 宮崎 裕子 福吉さち子	池田 美恵 宮崎 裕子 福吉さち子	池田 美恵 宮崎 裕子 福吉さち子
市町 (事務局担当者)	白土 明美 木曾田宏美 福田 幸司 小郷 敏男 弓場小夜子	森 朋美 木曾田宏美 福田 幸司 吉田 文昭 牧田みどり	牧 佳苗 木曾田宏美 森 朋美 牧田みどり	牧 佳苗 木曾田宏美 森 朋美 牧田みどり	牧 佳苗 福田真由美 森 朋美 牧田みどり	牧 佳苗 福田真由美 牧田みどり	牧 佳苗 福田真由美 森 朋美 立花みどり	牧 佳苗 福田真由美 森 朋美	牧 佳苗 木曾田宏美 福田真由美 立花みどり	牧 佳苗 木曾田宏美 福田真由美 立花みどり

# 栄養改善協議会組織図

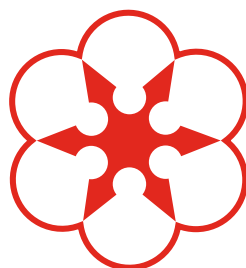


## 栄養改善のシンボルマーク

「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、地域で健康づくり・栄養改善ボランティア活動を行っている栄養委員の目的を表現したのがこのシンボルマークです。

白い色に焦点をあわせて見ていると、頭を真ん中に寄せ手をつないで、スクラムを組んでいる姿が浮かんできます。みんな仲よく栄養教室で学び、足元は無限の広がりを持って地域にむかっております。

赤い色に焦点を合わせてみると6つの花弁をもつ花が見えます。これは、「6つの基礎食品」、「栄養のバランスのとれた食事」を意味しています。



【栄養改善シンボルマーク】



# 備北保健所新見栄養改善協議会会則

## 第一章 総 則

(名称)

第1条 この会は、備北保健所新見栄養改善協議会という。(以下会という)

(目的)

第2条 この会は新見市栄養改善協議会と連絡を密にして栄養及び食生活改善事業並びに食育を効果的に進め、住民の健康と福祉の増進に寄与することを目的とする。

(事務局)

第3条 この会の事務局は岡山県備北保健所新見支所内に置く。

(事業)

第4条 この会は、第2条の目的を達成するため次の事業を行う。

- (1) 会員の研修に関する事項
- (2) 栄養及び食生活の調査研究及び普及啓発に関する事項
- (3) その他目的を達成するために必要と認められた事項

## 第二章 会員及び役員

(会員)

第5条 この会は新見市栄養改善協議会の会員をもって組織する。

(役員会)

第6条 この会に役員を置く。  
役員は新見市栄養改善協議会役員をもってあて

- 2 役員会には次の役職者を置く。  
1. 会長1名 2. 副会長2名 3. 理事15名以内

第7条 役職者は、役員会において役員の中から選任する。

(役員等の職務)

第8条 会長は、会を代表し会務を総括する。  
2 副会長は、会長を補佐し、会長に事故ある時はその職務を代行する。

第9条 本会に会計等を置く。  
2 会計は、会長が任免し、会計事務に従事する。  
3 書記は、会長が任免し、庶務に従事する。  
4 監事は、役員以外から2名選出し、会計を監査する。

(役員任期)

第10条 役員任期は2年とする。ただし、再任は妨げない。

- 2 欠員による役員任期は、前任者の残任期間とする。

第11条 本会は、必要に応じ顧問を置くことができる。

- 2 顧問は会の諮問に応じ事業に参画する。

## 第三章 会 議

(会議の種類)

第12条 会議は、総会及び役員会とし、会長が必要に応じ召集する。

2 総会は、定期総会と臨時総会とし、定例総会は年1回、臨時総会は役員会で必要と認めるときに会長が召集する。

3 役員会は会長が召集し、会長もしくは副会長が議長となる。

4 議事は、出席者の過半数で決し、可否同数のときは、会長の決するところによる。

第13条 次の事項は総会の議決を経なければならない。

- (1) 会則の改廃
- (2) 役員承認
- (3) 事業計画・事業報告承認
- (4) 予算・決算承認
- (5) その他役員会に委任するものを除く重要事項

第14条 次の事項は役員会において討議しなければならない。

- (1) 役員選出に関する事項
- (2) 事業計画並びに予算案の作成
- (3) 総会で討議する事項
- (4) 総会で委任された事項
- (5) その他会長が必要と認められた事項

(会議の省略)

第15条 次に掲げる場合は、役員会の会議を省略することができる。

- 2 特に急を要するものであって、役員会を召集できない場合。

## 第四章 会 計

第16条 この会の経費は、負担金、寄付金及びその他の収入をもってあてる。

- 2 この会の会計年度は4月1日に始まり、翌年3月31日に終わる。

第17条 この会則は、昭和39年4月1日から施行する。

附 則

昭和42年4月1日改正  
昭和44年4月1日改正  
昭和56年4月1日改正  
平成6年4月1日改正  
平成12年4月1日改正  
平成17年4月1日改正  
平成20年4月1日改正  
平成21年4月1日改正  
平成22年4月1日改正  
平成24年4月1日改正

# 備北保健所新見栄養改善協議会役員名簿

栄養委員

平成24年度

役 職	氏 名	新見市栄養改善協議会支部名	記念誌編集委員	記念誌編集協力者
会 長	中川 初美	哲多支部	○	
副 会 長	小谷 良子	神郷支部	○	
副 会 長	安達 政榮	新見支部	○	
書 記	谷村 悦子	菅生支部	○	
会 計	沖田 恵子	哲西支部	○	
理 事	杉本美智子	正田支部	○	
理 事	富谷 悦子	明新支部		○
理 事	札幌須磨子	唐松支部		○
理 事	尾本 保子	井倉支部		○
理 事	森光 澤子	草間支部	○	
理 事	中山 昇行	豊永支部	○	
理 事	小鉄 明子	熊谷支部		○
理 事	坂口 治子	西方支部		○
理 事	林 展子	上市支部		○
理 事	田中 米子	福本支部	○	
理 事	前田 幸子	千屋支部		○
理 事	檜崎 叔子	大佐支部	○	
監 事	藤野 京子	明新支部		
監 事	高島みや子	大佐支部		

## 備北保健所新見栄養改善協議会顧問

役 職	氏 名	所 属 ・ 役 職
顧 問	井上康二郎	岡山県備北保健所長

## 備北保健所新見栄養改善協議会事務局

役 職	氏 名	所 属 ・ 役 職
事 務 局	池田 美恵	岡山県備北保健所新見支所長
事 務 局	宮崎 裕子	岡山県備北保健所新見支所 総括副参事
事 務 局	福吉さち子	岡山県備北保健所新見支所 副参事

## 新見市栄養改善協議会事務局

役 職	氏 名	所 属 ・ 役 職
事 務 局	牧 佳苗	新見市福祉部健康づくり課 課長
事 務 局	大隅 敏雄	新見市福祉部健康づくり課 係長
事 務 局	福田真由美	新見市福祉部健康づくり課 主査
事 務 局	木曾田宏美	新見市福祉部健康づくり課 主査
事 務 局	立花みどり	新見市福祉部健康づくり課 栄養士
事 務 局	中本 美穂	新見市福祉部健康づくり課 臨時栄養士

## 編集後記

創立50周年を迎えるにあたり、40周年に引き続き、協議会員の皆様には10年間の永きにわたり、支え合いながら地域を守り、会を育成して行くために頑張っていました。

そして、思い出と活動の実績を、記念誌として披露することができましたことに感謝申し上げます。

特に今誌には、『災害時に役立つ、アイデア料理&お役立ち情報』も載せることができ、記念誌を通じて、今後の活動の輪が一層広がることを願っております。

本誌編集にあたりまして、お忙しい中、原稿をお寄せ下さいました諸先生、栄養委員の皆様にご心より御礼申し上げます。

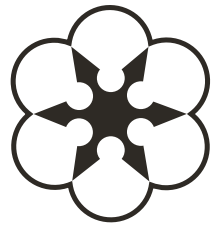
また、備北保健所新見支所ならびに新見市の事務局の方々のご指導、ご支援に対しまして厚く御礼申し上げます。

これからも会員一同、この記念誌をさらなる活動の糧として、与えられた任務を果たすことができるよう努めて参る所存でございます。

今後とも、より一層のご指導、ご支援の程、よろしくお願い申し上げます。

備北保健所新見栄養改善協議会副会長 小谷 良子





栄養改善シンボルマーク

# 栄養改善の歌 みんな元気で

♩ = 76 軽快なリズム  
福田克彦 作詞  
石田徹 作曲

いよか たぐた だたよ いばら てす 今とい ーこー しもま げんじ せつて  
すうが ごんん ーしが よいを はるま ーんじ ーんじ  
しゅう ーんじ ーんじ ーんじ ーんじ ーんじ ーんじ ーんじ  
あーく ささい らんじ くにや リこつ せにや でんら うなう たがま いめれ ーんじ  
こは ーんじ ーんじ ーんじ ーんじ ーんじ ーんじ ーんじ ーんじ  
すうが ごんん ーしが よいを はるま ーんじ ーんじ

けいれん ーんじ ーんじ ーんじ ーんじ ーんじ ーんじ ーんじ  
くーん ーんじ ーんじ ーんじ ーんじ ーんじ ーんじ ーんじ  
うたが ーんじ ーんじ ーんじ ーんじ ーんじ ーんじ ーんじ ーんじ  
うたが ーんじ ーんじ ーんじ ーんじ ーんじ ーんじ ーんじ ーんじ

福田克彦 作詞  
石田徹 作曲

一、白いエプロン 母さんが  
朝の厨で うたいます  
みんなおいしくいただいて  
今日も元気ですすすよに  
健康つくる 食物の  
工夫が歌になりました

二、ゆうべ食卓かこむ顔  
父さんにこにこ眺めます  
みんなもこの頃よく食べて  
とつても丈夫で嬉しいね  
健康まもる母さんの  
献立ほめて いいました

三、みんな揃って健康は  
食生活から うまれます  
好きや 嫌いにかたよらず  
いつも栄養 かんがえる  
食事にそそぐ愛情に  
しあわせの花 咲きました

## 災害時の食生活支援事業

備北保健所新見栄養改善協議会創立50周年記念誌

# あゆみ

---

発行日 平成25年 3月

発行者 備北保健所新見栄養改善協議会  
岡山県新見市高尾2400  
岡山県備北保健所新見支所内  
TEL (0867) 72-6633

印刷所 (株) 二鶴堂  
岡山県新見市金谷977-1

---