

栄養委員だより

令和8年5月発行

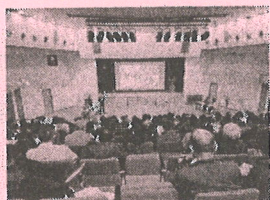
栄養委員
とは？

浅口市栄養改善協議会の一員で、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに食育推進や食生活改善のための活動を行っています。令和8年5月現在34名（金光町12名、鴨方町17名、寄島町5名）が在籍しています。

～活動紹介～

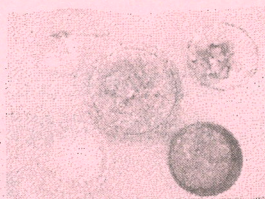
全体研修会

令和7年度はフレイル対策で自分の身体を動かしたり、慢性腎臓病について学ぶため外部講師を招きました。自分のためにも周りの方にも、ためになる講話でした。



委員研修会

各回、テーマについて学び、調理実習を行います。バランスのよい料理を楽しく作り、おいしくいただきます。



小学生の料理教室

小学3～6年生を対象に月1回土曜日に実施しています。調理はもちろん、食事のマナーや片付けの仕方も教えています。



おやこ食育教室

令和7年度は小学生とその保護者を対象に行いました。親子で初めて一緒に調理される方もいて喜んでもらえました。



みそ汁試飲会

集団けんしんを受診された方を対象にみそ汁の飲み比べや減塩の啓発を実施しました。減塩の工夫をお伝えすると「自宅でもやってみる！」と言われる方もいました。



スーパーでの普及啓発

市内のスーパーで糖尿病予防の啓発や展示を行いました。野菜のフードモデルを活用し、普段の摂取量を調査しました。



餃子の皮でミニキッシュ

【材料（8個分）】

玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1/2個
しめじ	20g
ベーコン	1枚
ミニトマト	4個
パセリ	少々
塩こしょう	少々
牛乳	30ml
卵	1個
ピザ用チーズ	20g
餃子の皮	8枚
おかずカップ	8枚

【作り方】

- ①玉ねぎ・ピーマン・ベーコンを色紙切りにし、しめじを一口大に切る。ミニトマトは半分に切る。
- ②玉ねぎ・ピーマン・ベーコン・しめじを炒め、塩こしょうで味を整える。
- ③牛乳・卵・チーズを混ぜ、②と合わせる。
- ④おかずカップに餃子の皮を敷き、③とトマト・パセリを盛り付け、焦げ防止のためにアルミホイルを被せてトースターで焼く 20分焼く。



1個あたりの栄養成分値

エネルギー50kcal たんぱく質2.7g
脂質1.8g 炭水化物6.5g 塩分0.1g

栄養改善協議会では、食事や運動などについての講座や調理実習を年に数回、毎回テーマを変えて行っています。まずは、栄養委員養成講座に参加してみませんか？

令和8年度

栄養委員養成講座のご案内

日時：6月26日（金）10：00～11：30

場所：健康福祉センター 2階 栄養指導室

内容：「栄養改善協議会について」の講座とおやつ調理及び座談会

参加費：初回200円

定員：先着20人

申込方法：6/19（金）までに浅口市健康福祉センター内健康こども福祉課窓口か
電話（0865-44-7114）で申し込みください。

持参物：エプロン、三角巾、ハンカチ、飲み物、筆記用具

備考：調理があるためマスク着用と手指消毒のご協力をお願いします。

<発行>

浅口市栄養改善協議会

<申し込み・問い合わせ先>

浅口市栄養改善協議会事務局 浅口市健康こども福祉課（健康福祉センター内）

☎0865-44-7114