

令和6年度交流研修会・WEB 会議

2024年12月2日(月)

京都府食生活推進員連絡協議会主催、京都府共催にて、京都府庁及び7保健所を会場とした WEB 会議が行われました。

【内容】

- ①情報提供:京都府における健康づくりの取り組み
- ②報告:全国食生活改善推進員リーダー中央研修会
- ③事例発表:

城陽市健康推進課
木津川市協議会
宮津市協議会



今回、城陽市食改(ヘルスメイト城陽)の活動を管理栄養士 堀内梓氏に発表して頂きました。行政からの委託で毎月、1歳8か月児健診と3歳児健診時ににおいて、試食提供や展示物の説明などの活動をしていると話すと、会場からは「わーすごい」「大変だな」などの声があがりました。その他、各コミセンや各種団体との調理など活動を報告して頂きました。

京都府食生活改善推進員連絡協議会

創立 50 周年記念式典・祝賀会

2024 年 9 月 4 日(水)

西脇隆俊知事より7名の方が京都府知事表彰を授与されました。山城北管内は大原いつ子さんが表彰されました。



「感謝」 大原いつ子

「私達の健康は、私達の手で」をスローガンのもと活動して 25 年になります。

義母の介護、娘の病、出産、息子の進学、夫の仕事、等悩みながらの活動を続けてこられたのは、温かい仲間の励ましで全て乗り越える事が出来ました。

この度、京都府食改創立50周年の佳節に京都府知事賞を拝受致しました。ひとえに山内会長はじめ本部役員の皆様、そして行政の方々のご指導の賜物です。

ヘルスメイト城陽も令和8年に30周年を迎えます。新会員の皆様も明るく前向きで頼もしい限りです。今後も調理指導や、地域の方に寄り添って「食と健康の案内役」として活動して参ります。



かい
が
や
ま

第 58 号
ヘルスメイト城陽
編集班



城陽市 HP
ヘルスメイト城陽
QR コード

ヘルスメイト城陽 第2回全体研修会

……【午前の部】……

【ポリ袋を使って調理】 ※ポリ袋は(耐熱温度 120 度くらいを使用)

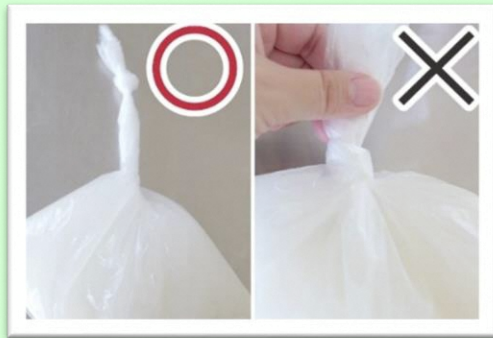
災害時(非常時)を想定して、『ご飯』と『肉じゃが』を作りました。鍋の中のお湯は、捨てずに繰り返し使うことができます。災害時には洗う必要のない無洗米が便利。備蓄米としておいておくとも良いです。カセットコンロも用意しておきましょう。いざという時のための準備が大切です。

◆調理上の注意点◆

袋に入れた後、空気をしっかり抜くこと。結び目もきっちりと。



ここが大事なポイント!



となりのカインズさん HP より

2024 年11月 22 日(金) 保健センター

……【午後の部】……

【普通救命講習会】

城陽市消防本部から来ていただき、AED の講習を受けました。



AEDとは

AEDは、日本語にすると「自動体外式除細動器」といいます。心電図を自動的に調べて、電気ショックが必要かどうかを判断し、必要な場合に電気ショックを行います。心停止の人に何もせずにいた場合に比べ、心肺蘇生、AEDによる電気ショックを行うと、救命の可能性が大きく高まります。

AEDの効果



AEDはしゃべります

電源が入ると音声メッセージが流れます。あとはその音声に従うだけ!

AEDは心臓に電気を流す機械です

心臓が心室細動(心臓がブルブルふるえている状態)にあるとき、胸に貼ったパッドを通じて心臓に電気を流します。

AEDは電気ショックが必要かどうかを判断してくれます

AEDが心室細動と判断した場合のみ、電気ショックを行います。不要な場合に、間違えて電気ショックすることはありません!

AEDは胸骨圧迫をする機械ではありません

電気ショックをした後は、すぐに胸骨圧迫を再開してください。

公益財団法人 日本 AED 財団 HP より

2024年度 「男女共同参画推進登録団体とともにつくる男女共同参画を進めるための市委託事業」

“女性の健康と権利を守ろう”

自分の人生を自分で選べるように

～それぞれの可能性を生きる～

- ・潜在する意欲と能力と時間を社会に還元する
- ・常識は常識ではない
- ・どんな能力であれ持てる能力を発揮すれば喜びがある
- ・人と社会はいつでも関われる可能性を持っている
- ・やろうと思えばできる
- ・前例を創る
- ・先進事例の積み重ね
- ・本気で取り組むかどうか
- ・意識改革
- ・量は質を変化させる



京都女子大学客員研究員
農学博士

講師 槇村久子氏

2024 年 11 月 30 日(土) ぱれっとJOYO

生活を豊かにする6の『C』

Curiosity	好奇心を持つ
Chance	チャンスを逃がさない
Choice	選択する
Challenge	挑戦する
Confidence	自信を持つ
Change	変化を恐れない



山城北保健所管内交流会

みかん狩り

2024 年 11 月 11 日(月)

ピンク T シャツを着て参加。JR 山城多賀駅から農園入口まで約800M。施設内のみかん園までは上り坂約500M。まあまあハイキング。坂道におとととなりながら、みかん狩りを楽しみました。



中ブロックおすすめ！

城陽市の特産品

『寺田いも』を使った
おやつ の紹介

中ブロック

さつまいもの
チーズようかん

<作り方>

① 寺田いもは皮をむき、2cm幅のいちょう切りにし水にさらす。やわらかくなるまで茹でて水切りし、ボウルに移し、粗くつぶす。

② スkimミルクを25mlの水で溶く。

③ 鍋にAを入れ、火にかけて粉寒天が解けたら砂糖を入れて煮溶かし、軽く沸騰させ、②を加える。

④ ③にスライスチーズを一口大にちぎって加え、チーズを溶かす。

⑤ ①のさつまいもに④を少しずつ加え、よく混ぜながら粗熱をとり、型に流して冷蔵庫で冷やし固める。

<材料4切れ分>

寺田いも ……………100g

スライスチーズ……1 枚

スキムミルク ………大さじ1

水 ……………25ml

(A)粉寒天……………1g

(A)水 ……………75ml

砂糖 ……………10g

<1 切れ分の栄養価>

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄分	塩分
61kcal	1.8g	1.3g	11.5g	54mg	0.2mg	0.2g

北ブロック

◆メニュー◆

さつまいもの
カップケーキ
ミックスジュース

さつまいもを切るのがかたくて大変だった

楽しかったし
とても美味しかったです♪

2024 年 11 月 24 日(日)
8組の親子が参加♪

ポウルに材料を入れて混ぜるのが楽しかった

レンジで簡単にできるのはうれしいですね！

北部コミセン児童室

親子料理教室





北ブロック

『お茶を飲みながら
楽しいひとときを』

2024 年 11 月 20 日(水) 北部コミセンにて

14 名の参加でした。
5～6 人来てくださったらい
いと思っていましたが、たくさん
来ていただき感激でした。中
には92歳の方も。とてもお元
気で、脳トレクイズや体操にも
参加。すごい！
改めて、元気で長生きしな
く
てはと思われました。

【メニュー】

ミニどら焼き
和紅茶



東ブロック

『ワンデイカフェ』

～めざそう！ヘルシーエイジング～

2024 年 10 月 11 日(金) 子育て支援センターひなたぼっこにて

9 名参加していただきました。
今回でワンデイカフェも4
回目となり、来ていただいた
皆さんに喜んでもらえてとて
も嬉しかったです。フレイル
のお話や、歌を歌いながら
脳トレ体操をしたり、ゆっく
りお茶をのみなながら賑やか
に
過ごすことができました。

【メニュー】

海老入り
大根もち



ひなたぼっこ
子育て交流事業

東ブロック

おやつを試食

2024 年 10 月 11 日(金)

0歳児親子の交流会に初めて参加
させていただき、「コーン入り大根もち」を
お母さんたちに試食していただきまし
た。



京都府ホームページより

お惣菜にひと手間でアイデア料理♪

忙しくても時短で栄養たっぷり
京都府 HP からの適塩料理の紹介です

分けてカサ増し
おいしく
てきえん

お店のお惣菜♥活用例
豆腐と根菜のボリュームたっぷりオムレツ

(公社)京都府栄養士会作成

木綿豆腐

卵

根菜きんぴらが、
具と味付けを兼ね
ています♥

刻みねぎ

付け合せ
野菜

調味料いらずで、たんぱく質も摂れる一品です。根菜きんぴらは軽く
刻み、小さくちぎった木綿豆腐と刻みねぎを溶き卵に混ぜて焼きます。
2人分目安量：きんぴら100g、豆腐1/2丁、卵2個、ねぎ、付け合せ野菜適量

きょうと適塩プロジェクト 京都府

お料理ひとくちメモ

南部コミセン子ども料理教室

みんなで楽しくクリスマス

2024 年 12 月 22 日(金)

ツナとトマトのたまごドリア

<作り方>

① 卵は 9 分ゆでて、さめてから皮をむいておく。

② たまねぎはみじん切り。ツナ缶は水気を切っておく。

③ ピーマンは薄切りにする。

④ フライパンにオリーブ油を入れて、ツナ缶、玉ねぎを加え、たまねぎが透き
通るまで炒める。

⑤ 白ワイン、トマト缶を入れて、塩こしょうをして5～6分煮詰める。

⑥ ポールにあたたかいご飯を入れて、⑤の半量を加えて混ぜ合わせる。

⑦ ⑥のごはんを耐熱皿に広げ入れて、上に残りのソースをのせる。

⑧ 茹で卵を輪切りにして⑦の上に並べてのせる。

⑨ 上にピーマン、スイートコーン、チーズをまんべんなく散らす。

⑩ オーブントースター(200℃)で7～8分焼く。

<1 人分の栄養価>

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄分	塩分
397kcal	22.2g	13.6g	48.2g	155mg	118mg	1.1g

西ブロック



-2-