

# 甲府市食生活改善推進員連絡協議会 令和3年度の活動報告

## 甲府市保健所管内事業

- 全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト  
(若者世代)



山梨学院短期大学学生 55 名

- (働き世代)



相川地区消防団 24 名  
相川地区保健協会合 6 名

- (シニアカフェ)



各地区のサロン等計 70 名

- おやこ食育教室



5 地区 計 240 名

- 生涯骨太クッキング



4 地区 計 86 名

- やさしい在宅介護食教室



市食連 理事 30 名

- 減塩普及推進活動



家庭訪問事業全 28 地区計 1,371 名

## 会員の研修

- 会員研修(9月～11月) 383名受講  
【テーマ】健康づくりのカギは筋肉にあり!
- リーダー研修(9月21日) 理事29名受講  
【テーマ】コロナ禍における食生活改善推進員活動



## 令和4年度役員

|      |        |        |
|------|--------|--------|
| 顧問   | 堤 恵子   | 板山 和子  |
| 相談役  | 藤澤 恵子  | 川崎 正枝  |
| 会長   | 志田 昌子  | 間瀬 えりか |
| 副会長  | 宮崎 芳   | 名取 富貴子 |
| 書記   | 熊王 治子  | 福島 登貴子 |
| 会計   | 大久保はるみ | 堀内 昭子  |
| 理事   | 磐上 理美子 | 清水 洋子  |
|      | 矢崎 ともね | 小沢 節子  |
|      | 飯島 牧子  | 望月 陽美  |
|      | 五味 むつ子 | 向井 登志美 |
|      | 武田 まさ子 | 芦澤 美也子 |
|      | 小柴 文子  | 田野口住江  |
|      | 三森 治江  | 興石その江  |
|      | 大代 祐美乎 | 藤原 静   |
|      | 佐野 ふたみ | 坂井 美紀  |
|      | 佐々木さち子 |        |
|      | 日原 陽子  |        |
| 会計監査 | 山口 敬子  |        |

## 組織図

食生活改善推進員は全国的なボランティア組織です。

全国食生活改善推進員協議会

山梨県食生活改善推進員連絡協議会

甲府市食生活改善推進員連絡協議会 会員 472 名  
(市食連) (28 地区)

編集委員長 藤澤 恵子 編集委員 宮崎 芳 板山 和子 矢野 和子 小林 紋子 山口 敬子 坂井 美紀

## 組回覧

甲府市食生活改善推進員連絡協議会

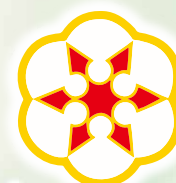
令和4年度発行

第14号

編集・発行

甲府市食生活改善推進員連絡協議会

甲府市地域保健課  
相生2-17-1  
Tel.242-8301



# 甲府市食推だより

「私達の健康は私達の手で  
～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～」

## 持続可能な取組の推進

甲府市食生活改善推進員連絡協議会会長 志田昌子

様々に変化し、脅威となっている新型コロナウイルス感染症ですが、少しずつ思うような活動ができる兆しが見えてきています。

令和4年度は、減塩や栄養バランスのよい食事の普及、健康寿命延伸に向けた取組として、特に低栄養を予防する取組、さらには、食品ロスの削減に向けた取組など、これまでも行われてきた取組を継続していくことが大切だと感じています。

そして、これまで以上に人とのつながりや地域とのつながりを大切にしながら、会員一人一人が学んだことを家庭に活かし、地域に広めていくことが持続可能な健康づくりにつながると思っています。

一日も早く、地域の皆様とテーブルを囲むなどの食を通じた健康づくり活動が可能となりますよう期待しながら、今年度も取組の推進をしてまいります。

## 甲府市ヘルスマイトの皆様へ

甲府市福祉保健部保健衛生監

甲府市保健所長 古屋好美

皆様、新型コロナウイルス感染症発生からおよそ2年半、繰り返すウイルス変異と感染の大波の一方で、ワクチン接種の進展や治療法への期待の中、目まぐるしく変わる状況下で、感染した方もそうでない方もそれぞれに大変な日々をお過ごしのことと思います。

加えて国際環境の大きな変化に遭遇し、あらためて食物のありがたさ、健康をどう維持するか、深く考えるこの頃です。

皆様の進める地産地消とスローフード、食育は私達自身や子供たちの命と健康づくりの根幹に関わります。

引き続き「換気とディスタンス、適切なマスク着用とゼロ密、手指衛生」の感染対策とワクチン接種へのご理解ご協力をお願いし、ヘルスマイトの皆様のご活躍を心よりお祈りします。

次世代のみなさんに向けて「ごはんを中心とした献立(日本型食生活)」「郷土食」等の継承・推進をするため、全28地区でレシピを考え、ヘルスマイト(食推) おすすめレシピ集を作成しました!

「甲州ほうとう」 武田信玄が甲州に出入りした高僧から調理法を教えられ、甲州軍団の健康維持に気を配り、普及につとめたのが、甲州名物「ほうとう」の由来だといわれています。

お家でほうとう麺を作ってみよう!

レシピ集の詳細  
作り方動画はこちら→



①ポリ袋に入れた小麦粉にぬるま湯を少しずつ加え、押し込むように練ってひとまとめにする。



②袋のまま30分程ねかせた後、打ち粉をしながら30-40cmのだえん形に伸ばしていく。



③小麦粉を振りながら生地を半分、また半分と折りたたむ。幅1cm程に切り、ほぐして小麦粉をまぶす。



④お好みの具材を煮込んだ鍋に、粉をはいた麺をほぐしながら入れて、味噌味に煮込んでいただきます。

## 食生活改善推進員(愛称:ヘルスマイト、食推さん)として活動しませんか?

食生活改善推進員として活動をしていただくためには、甲府市で開催している「養成講習」を受講していただきます。健康や栄養に関する基礎知識を学ぶことができます。

【問合せ先】お住まいの地区の食生活改善推進員または、甲府市地域保健課

各地区の活動の様子は次ページへ



# 市食連スローガン

地産地消とスローフードで、地域に広める食育の和  
～ヘルスメイトは健康づくりのアドバイザー～

## 千塚地区

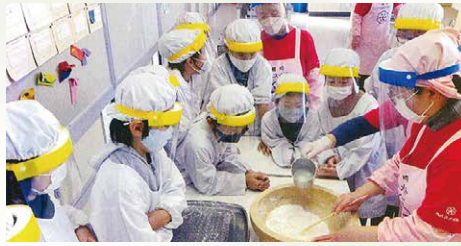
15名



みんなでフレイル予防初の  
握力測定が大盛況。

## 相川地区

32名

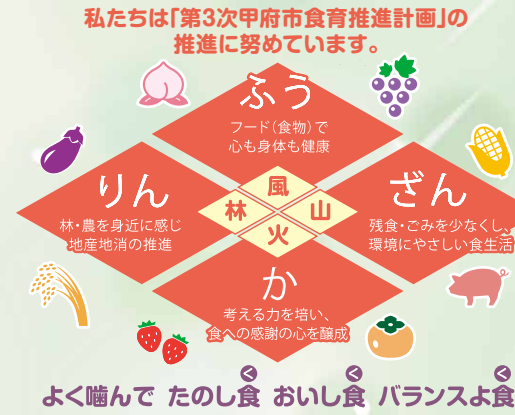


相川小学校の小正月行事  
まゆ玉づくり お礼の手紙も

## 各地区の活動の様子

市食連会員数  
472名

※地区名の横に記載の人数は、各地区の会員数です。



## 羽黒地区

15名



延ばそう 健康寿命 増やそう  
骨量、筋肉を

## 北新地区

10名



北新小学校運動会会場で  
健康づくりの啓発!

## 千代田地区

19名



コロナ禍の中、  
大勢の方の出席がありました。

## 朝日地区

13名



児童に食事は  
健康な体づくりの第一歩と話す

## 相生地区

10名



フレイル予防!!  
毎日を楽しく元気に体操する

## 春日地区

14名



気になるフレイル!  
まずは、握力測定から

## 新紺屋地区

12名



筋肉のカギは、たんぱく質、  
運動がフレイル予防

## 富士川地区

5名



ピンチをチャンスに!  
子供に活かそう減塩君

## 玉諸地区

26名



楽しく学んだ「食育5つの力」  
朝食は元気の源!

## 琢美地区

13名



友人と塩分測定、  
フレイル予防と蛋白質の話

## 東地区

16名



ふれあいの会、  
筋肉づくりのおてつだい

## 里垣地区

18名



三世代地域と共に  
楽しく歩いて健康づくり

## 甲運地区

19名



「健康で長寿を願う」  
減塩推進の活動を!!

## 貢川地区

16名



お家の食事を使ってね!  
健康は家庭の食事から

## 池田地区

24名



食育教室みんなで学んだ  
食育5つの力!

## 石田地区

19名



フレイル予防の筋肉づくり。  
楽しく元気に体操

## 穴切地区

20名



わがまちの出張保健室  
自分の体を知ろう!!

## 新田地区

12名



出張保健室!!  
和気あいあいとお手伝い

## 伊勢地区

13名



コロナ禍でもそれぞれ考え  
充実した地区活動

## 大国地区

15名



大国地区食推だより  
全戸配布でフレイル予防

## 湯田地区

21名



麺作りからはじめます  
湯田小のほうとう教室

## 国母地区

19名



食推だよりを通して、  
健康生活への啓発活動

## 住吉地区

20名



ウォーキング大会にて  
声かけ・アンケート!

## 中道地区

24名



コロナ禍でも"食"  
を楽しんで!

## 山城地区

24名



子供達の笑顔にとどけ!  
食育活動

## 大里地区

8名



行事ができる事に  
感謝し活動しました。