

フレイル予防レシピ 「厚揚げのねぎ味噌チーズ焼き」



厚揚げの原料の大豆は、良質なたんぱく質やカルシウムを豊富に含んでいます。また、チーズを加えることで、さらにカルシウムを多く摂ることができます。不足しがちなたんぱく質やカルシウムをうまく取り入れ、フレイルに負けず健康に過ごしましょう。

【材 料】2人分

- 厚揚げ……………300g
- ねぎ（みじん切り）……5cm（30g）
- みそ……………20g
- みりん……………大さじ1
- ピザ用チーズ……………40g



【作り方】

- ①ねぎのみじん切り、みそ、みりんを混ぜる
- ②アルミホイルを敷いた天板に厚揚げを置き、表面に①を塗り、チーズをのせる
- ③オーブントースターなら5～10分、魚焼きグリルなら4分、焼き色がつくまで焼く



おめでとうございませ

(敬称略・順不同)

健康推進員としての永年の活動に対し、下記の方が表彰されました。今後も益々のご活躍を期待しております。

●草津市長感謝状表彰 (活動10年)

- 杉原 あや子(老上西)
- 小野 まゆみ(玉川)
- 黒川 雅子(玉川)
- 岡田 るい子(南笠東)
- 高橋 新次郎(南笠東)
- 下神 幸子(笠縫東)
- 宮田 啓子(笠縫東)

●滋賀県健康推進員団体連絡協議会会長感謝状表彰 (活動15年)

- 北川 妙子(志津)
- 馬場 すみ子(志津)
- 倉田 操(渋川)
- 奥野 八重子(老上)
- 村山 美智子(老上)
- 上村 洋子(笠縫東)

●草津市長感謝状表彰 (活動20年)

- 千金楽 晃子(志津南)
- 横江 恵子(山田)
- 山元 節子(笠縫)



令和7年5月20日滋賀県健康推進員団体連絡協議会定期総会にて

令和7年度健康推進員 現任研修日程

月/日	内 容
9/11(木)	運動教室 13:00～
9/23(火)	第37回 いのち・愛・人権のつどい 13:30～
10/2(木)	調理実習Ⅰ 10:30～ メンタルヘルズ講座 14:00～
11/10(月)	調理実習Ⅱ 10:00～ 歯の健康講座 13:30～
1/22(木)	食育講座 10:30～ 生活習慣病と循環器疾患講座 13:30～
2/3(火)	活動報告会 10:00～

編集後記

高齢化が進む中、私達の「フレイル予防」への取り組みを、一部ですが特集しました。皆様方の参考になれば幸いです。私達は一人でも多くの方が、健康な毎日を過ごせるよう広報活動を続けています。広報啓発委員会一同

健康推進員だより

健康推進員スローガン
「私たちの健康は
私たちの手で。」

発行 草津市健康推進員連絡協議会 広報啓発委員会 発行責任者 中西 真由巳

第71号

＜食品ロス ～私たちができること～＞

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。令和4年度の日本の食品ロス量は約472万トンでした。国民1人当たり毎日おにぎりを1個捨てる計算になります。食品ロスの半分は家庭からだそうです。私たちがすぐにでもできる食品ロス対策について考えてみましょう。

I 捨ててしまう理由

- ①食べ残し ②傷み ③賞味・消費期限切れ

II 対策

- ①買いすぎない ②作りすぎない ③注文しすぎない

III 効果のある取組

- ①必要な分・使い切れる分だけ買う
- ②食べきる 残った料理はリメイクやアレンジで食べきる
- ③食品を適切に保存し、冷蔵庫や食品庫の残量を知っておく
- ④期限表示を理解して賢く買う

消費期限は【食べても安全な期限】

賞味期限は【おいしく食べることができる期限】

賞味期限は過ぎていても廃棄せず 自分で判断することが大切



出来ることから食品ロスに取り組みましょう



＜健康推進員現任研修より＞

草津市の健康推進員は市によって1年に数回の現任研修を受けています。その中に「食育について」という講義が管理栄養士さんからありましたので紹介させていただきます。

- ◎健全な食生活に大切なことは、①朝ごはんを食べる ②栄養バランスを考える ③塩分控えめにする ④一緒に食べる(共食)
- ◎高齢期の低栄養(フレイル)にも気を付けて、バランスの良い食事を心がけることが重要。
【3食とも主食・主菜・副菜】が望ましい。

質疑応答では、独居の方や高齢者の食事について質問があり、答えていただきました。健康推進員として、とても参考になりました。

いつまでも健康であるために だから今フレイル予防を！

各学区の活動紹介 part1

<フレイル>とは

加齢とともに心と体の働きが弱くなってきて、要介護に陥りやすい虚弱な状態のことをいいます。

たくさん食べて
たくさん出かけて
たくさん笑いましょう！

<<フレイル予防の3本柱>>



毎日の生活に取り入れ
今できることから始めましょう！



※下記QRコードより「フレイル」について詳細を知ることができます。



※出典：「食べて元気にフレイル予防」(厚生労働省)より一部抜粋

志津学区

フレイル予防講座開催

健康推進員と楽しく一緒に学びましょう

着席したままその場でできるストレッチ体操や指先体操を提案しました



簡単にできる
食事の紹介

<体組成計測定>

近江徳洲会病院理学療法士の先生をお招きして自身の体の現状を知りこれからの予防を考えました

志津南学区

はつらつウォーキング

志津南学区では年2回の「はつらつウォーキング」を実施しています



春は桐生「若人の広場」
秋は「びわこ文化ゾーン」

話もはずみながらのウォーキング
汗を流してリフレッシュ!!

休憩時は脳トレ・歌・手遊びなど
皆で楽しんでいます



草津学区

健康寿命を延ばそう！



♪メタボのバスは
おんぼろ車♪
高血圧さん 糖尿さん
肥満さんが乗っていますよ

生活習慣病メタボ予防

↓
改善
↓

「睡眠」「食事」「運動」のバランス
メタボの寸劇を通してメタボにならないように啓発活動をしています



大 路 区

口腔フレイル予防

地域の百歳体操の会場に出向いたり、まちづくりセンターの健康づくりの集いでミニ勉強会を開催しています。また、フレイルとサルコペニア(筋肉量の減少)との関連を説明し、簡単なたんぱく質レシピを紹介しています。これからも健康づくりのために具体的に役に立つ情報を発信していきます。



渋川学区

食べて元気に フレイル予防



簡単・おいしい！

サロン



健康推進員はみんなの

矢倉学区

「食」に重点を置いたフレイル予防講座

いつまでもハツラツと自分らしく生活していけるようにしたい！そんな思いを込めて……

「いろいろな食材を取り入れることでバランスの良い食事になり低栄養を防げる」「適宜補助食品を取り入れることで手軽に栄養バランスが整う食事になる」など、参加者のみなさんにお話しさせていただきました。できるところからポチポチやっていきましょう！



老上学区

シニアヘルスサポーター 養成講座(調理実習)



フレイルについて学んだ後レシピを見ながら調理実習初めての調味料《ハニーマスタード》にも挑戦しました！

調理の手順や味付けについて感想を述べつつ楽しく会食しました



<<社会的フレイル予防には…>>

- ・趣味の集まりやボランティアなどに参加してみましょう
- ・家族や友人と共に食事をする機会をもうけましょう