



## 4) くさつヘルスアッププロジェクト2015について

### ◆ 健康くさつ21 (第2次)

基本理念： 誰もが健康で長生きできるまち草津  
～健康寿命の延伸と健康格差の縮小～

### ◆ 第2次草津市食育推進計画

基本理念： ココロ豊かにカラダ元気に 食で育む笑顔があふれるまち草津

上記計画に基づき、それぞれの基本理念の実現に向けて取り組むものであり、様々な関係機関と連携しながら推進していくプロジェクトです。

主催：草津市

協力：イオン草津店、イオンモール草津、アル・プラザ草津、  
綾羽株式会社(エイスクエア)、草津市農業協同組合、  
とらいあぐる(地域栄養士団体)、  
(公社)全日本司厨士協会滋賀県本部、  
立命館大学スポーツ健康科学部有志グループ(\*)

(\*)当初予定していたが、参加はなかった

# ◆平成27年の事業内容



資料4

## くさつヘルスアッププロジェクト2015

- ① 生活習慣に関する啓発  
【食と運動のヘルスチェックデー】
- ② 食生活に関する啓発  
【ヘルスアップ料理教室】
- ③ “食育の日”の取組み  
【食育推進デー】

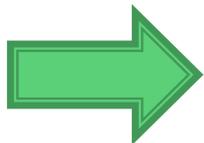
各関係機関・関係団体と連携をして実施

# ① 生活習慣に関する啓発

## 【食と運動のヘルスチェックデー】

主に青壮年期(39才まで)をおもなターゲットとして、体力チェックや栄養相談などを実施

- ▶ 時期 平成27年9月～12月までで6回
- ▶ 時間 10:30～15:30
- ▶ 場所 イオンモール草津 3階 ディズニーストア前  
ディオワールド3号館 1階 正面玄関入口



効果的かつ対象者が持続可能な啓発方法の検討を行う

とらいあぐる(地域栄養士団体)

# 食と運動のヘルスチェックデー実施状況

日程	参加人数	場所
9月 5日(土)	123	イオンモール草津
9月12日(土)	125	ディオワールド3号館
10月31日(土)	85	イオンモール草津(※)
11月28日(土)	81	イオンモール草津
12月 5日(土)	74	ディオワールド3号館
12月19日(土)	78	イオンモール草津

(※)たび丸PRイベントと同時開催

# アンケート結果・・・

- ・「自分の体力が数値としてわかってよかった」「短時間で体験できた」「詳しく栄養のことを教えてもらえた」といった回答が多く、体験型のイベントとして手軽に参加できたことで多くの人が動機づけのきっかけになったのではないかと考えられる。
- ・取り組みを継続するため、市への期待については「体力測定や運動イベントの開催」「運動できる環境面の整備（ジム、健康遊具、ウォーキングコース、公園など）」などが多くみられた。

ディオワールド  
3号館



イオンモール  
草津



## ②食生活に関する啓発 【ヘルスアップ料理教室】

青壮年期を対象とした料理教室の実施

- ▶ 時期 平成27年9月から11月で5回実施
- ▶ 場所 保健センター 栄養指導室  
市民交流プラザ 調理実習室
- ▶ 内容 健康づくりに関する講話と料理教室



参加者に、より専門的な健康づくりについての知識と技術を習得する

とらいあぐる(地域栄養士団体)・司厨士協会  
ホテルボストンプラザ草津・クサツエストピアホテルと協働実施



とらいあ  
んぐる





2015/0

司厨士  
協会



# ヘルスアップ料理教室参加者数

日程	参加人数	講師
9月 9日(水)	台風接近のため中止	
9月26日(土)	20	司厨士協会
10月 7日(水)	9	とらいあぐる
10月24日(土)	20	司厨士協会
11月14日(土)	8	とらいあぐる



# アンケート結果・・・

## ＜参加しての感想＞

- ・意外に簡単に野菜たくさんのメニューを作れると知れてよかった。
- ・自分の知らない調理方法を教えてもらってよかった。家でもやってみたい。

## ＜講座で役立った内容＞

- ・調理方法について
- ・野菜の大切さや必要量について
- ・料理のレシピについて

# ③ “食育の日”の取組み

## 【食育推進デー】

### 草津市産の野菜のPRの実施

- ▶ 時期・場所 毎月15日 イオン草津店野菜売り場
- ▶ 毎月19日 アル・プラザ草津野菜売り場
- ▶ 内容 草津市産の野菜コーナーの設置と  
草津市産野菜を用いた子どもも喜ぶ  
簡単レシピの紹介・配布とレシピ試食



地産地消の推進と、野菜の摂取量の増加を目指す

イオン草津店・アル・プラザ草津・とらいあぐる(地域栄養士団体)・草津市農業協同組合と協働で実施

# 使用野菜の内容

実施月	イオン草津店	アル・プラザ草津
5月	アスパラ	潮彩菜(アイスプラント)
6月	潮彩菜(アイスプラント)	小松菜
7月	玉ねぎ	玉ねぎ
8月	なす	なす
9月	小松菜	トマト
10月	水菜	水菜
11月	ほうれん草	ほうれん草
12月	キャベツ	キャベツ
1月	白菜	白菜
2月	新玉ねぎ	新玉ねぎ
3月	(予定)春キャベツ	(予定)春キャベツ

\* イオン草津店では、独自に4月も実施

# アル・プラザ草津

子どもも喜ぶ！お手軽野菜クッキング★

野菜料理

毎月19日は  
『食育の日』です！

平和堂×くさつヘルスアッププロジェクト2015  
～健康くさつ21・食育推進事業～

## 小松菜とツナのさっと煮

作成：とらいあぐる(地域栄養士団体)



### 材料(作りやすい分量)

- ・小松菜... 150g
- ・ツナ缶(小)... 1缶
- ・スイートコーン(粒)... 20g
- ・水... 200ml
- ・酒... 小さじ1
- ・醤油... 小さじ1/2
- ・片栗粉... 小さじ1

### 作り方

- ①：小松菜は3cmの長さに切る。
- ②：鍋に水を煮立たせ、材料(缶詰の汁気は切る)を加えてひと煮し、酒と醤油を加えて中火で煮る。
- ③：水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



草津の野菜はおいしいよ♪  
さあ、野菜を食べよう！



ワンポイント  
アドバイス

小松菜はカルシウムが豊富な緑黄色野菜です。成長期の子供にカルシウムは大切な栄養素です。一緒にビタミンD(ツナ缶にも含まれます)をとると、カルシウムが骨に吸収されやすくなります。



# レシピの例

子供もよろこぶお手軽野菜クッキング

くさつヘルスアッププロジェクト2015  
～健康くさつ21・食育推進事業～

主催：草津市  
作成：とらいあぐる(地域栄養士団体)  
どんがめに

草津の野菜はおいしいよ



## ☆なすの泥亀煮(作りやすい分量)

<材料>	<分量>
なす	3個
だし汁	300ml
白ごま	大さじ3
砂糖	大さじ1
※ みりん	小さじ2
淡口醤油	小さじ2
サラダ油	大さじ2
八丁みそ	大さじ1と1/2

### <作り方>

- ① なすはへたをとり、縦半分に切る。皮に格子状の切り目を入れて水にさらす。
- ② 白ごまは半ずりになるくらいにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、①のなすの水気をふいて入れ、よく炒める。
- ④ ③にだし汁、※、ごまを加え、煮立ったら落とし蓋をして中火で10～15分煮る。
- ⑤ 八丁みそを煮汁でのばして鍋に加え10分くらい煮る。

《栄養士から一言》

滋賀県の郷土料理です。八丁みその代わりに、ご家庭にあるみそを使っても作れます。

エネルギー  
(全量)  
562 kcal

## イオン草津店



イオン  
草津店





2015  
アルプラ  
ザ草津

