

☆お家で作る！簡単ツナ缶ドライカレー☆

(「草津・たび丸 kitchen」より引用)

「草津・たび丸 kitchen」はこちら⇒



今回は、クックパッドに掲載中の『草津・たび丸 kitchen』より、ツナ缶ドライカレーの紹介です。
家事に時間がないときや、作るのに気乗りしない時ってありますよね？そんな時にも、パッと簡単に作れます！
『草津・たび丸 kitchen』には、ほかにも様々な栄養満点お手軽レシピがたくさん載っています！ぜひチェックして、色々作ってみてくださいね！

【作り方】

1. なす、玉ねぎ、エリンギは1cm角に、トマトは2cm角に切る。
2. フライパンにツナ缶のオイルを入れて熱しおろしにんにくを加えてなじませる。香りが出てきたらなす、玉ねぎ、エリンギを炒める。
3. 火が通ったら、トマトとツナ、コンソメを加えて更に炒める。
4. 3にカレー粉を振り入れ混ぜ合わせ、少し煮詰めれば完成。
5. ごはんと4を盛り付ける。



【コツ・ポイント】

野菜の大きさを揃えて切ると、ご飯を混ぜても食べやすいです。いろいろな野菜を足してもおいしいです。カレー粉の使用量を変えると辛さの調整ができます。

【材 料】

4人分	
なす	80g
玉ねぎ	100g
エリンギ	40g
トマト	160g
ツナライトフレーク(油漬)	140g
おろしにんにく	小さじ1
顆粒コンソメ	小さじ2
カレー粉	小さじ2
むき枝豆	20g
ごはん	600g

令和7年度健康推進員養成講座修了生のみなさんです！



【草津学区】 谷口 壽蓮 【大路区】 中野 明美
【老上西学区】 宇野 英子 【南笠東学区】 宅間 薫
【山田学区】 池田ひとみ 【笠縫学区】 小寺 恵子
【笠縫学区】 内藤 桂子 【笠縫東学区】 平山賀代子

※以上8名の方が、健康推進員として活動されます。

よろしくお願いします。

(敬称略・順不同)

令和8年度 草津市健康推進員養成講座受講生 募集中です!!

草津市で健康推進員として活動するための基礎知識を学ぶ講座を開催します。
対象：草津市に住民登録を有し、養成講座を20時間以上受けた後、令和9年度から健康推進員として活動できる方
今後の予定：開講式6月頃、修了式2月頃
問合せ先：草津市役所2階健康増進課
(電話：077-561-2323)

編集後記

今期広報メンバーでの最後の発行となります。お楽しみいただけたでしょうか？次回からは、また新しいメンバーでお届けいたします。今後も皆さまの健康づくりに貢献できるよう、活動を続けてまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。

広報啓発委員会 委員一同



健康推進員だより

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

健康推進員スローガン
「私たちの健康は
私たちの手で。」

第72号

健康に生きていくために「食育」ってとても大切！

人生100年時代といわれる今、生涯健康に過ごすためには子どもの時から「食がいかにか大切か」という考え方を育むことが重要とされています。みんなで食卓を囲む楽しい食事を通して、心身共に元気になることで食への興味がわき食の幅が広がります。

そこで今回小さな頃から身につけたい「5つの力」について考えてみました。



(日本食生活協会「親子の食育教室」資料を参考)

料理の楽しさや「食」への関心を高めていただくため、健康推進員はこんな活動をしています。

- 減塩・バランスの良い食事について調理実習・啓発
- 朝ごはん・共食の大切さ
- フレイル予防(たんぱく質をとりましょう!)
- 野菜は1日350g食べましょう



レパートリーが
1品ふえますね

みんなで
クリスマスケーキ作り
おいそにできました!



私たち健康推進員は、さまざまな分野で活動・啓発に取り組んでいます。

食育

栄養バランス、減塩
離乳食、調理実習

健康寿命

生活習慣病
フレイル、認知症

運動

はつらつ体操
ウォーキング

歯の健康

お口の体操、エブロンシアター
歯磨き啓発

各学区の活動紹介
part2

私たちの健康は 私たちの手で

健康推進員



老上西学区

健康寿命を延ばす為の転倒予防講座



転倒の原因は？
加齢とともに起こる筋肉の柔軟性の欠乏
身体のバランス能力の低下
屋内でのつまづき（履物、コード、絨毯）

室内環境の見直しを検討する

楽しい脳トレの紹介 **コグニサイズ**

笑って楽しく認知症予防と筋力アップ



玉川学区

①男性のための料理教室を実施

料理サークル BonBon キッチンの
皆さんと、魚・ひじきを使った
素朴メニュー
味も笑顔も最高！！



②みなくさまつり

地域地消の「のじいも」チップ販売
立命館大学生の若い力を借りて
大成功に終わられました。



③BKC ウェルカムデー 草津産野菜の販売応援 来場者多く早く完売



南笠東学区

「食育講座」のテーマで、

夏休み期間に実施する。
火を使わず、市販のホット
ケーキミックスで簡単おや
つレシピ作成。



地域のクラブへ行き、三角折り
紙の解説・栄養バランスを楽し
く学んでももらえました。

「作ってみる」という声飛び交い、良い健康推進員活
動になりました。



山田学区

キラキラキッチン

小学生を対象に年2回実施
しています。

今回は「金魚いなりずし」を作りました。材料
は準備しておいて、子ども達は油揚げに寿司飯を
詰め、金魚に見立てた具材をトッピングして完成
させました。自分の手で作ったものを自分で食べ
る「食べる楽しさ」を感じ、
食への興味・関心をもって
今後に生かしてもらいたい。



そんな思いで取り組んで
います。子ども達の笑顔が
とても印象的でした。



笠縫学区

○なかよしキッチンさんで、

デザート作りを通して
一緒に楽しんでいます。
今年はフルーツポンチを
作りました。



○エブロンシアター 久々に地域こども園でエブ ロンシアターをしました。



笠縫東学区

新しいコミュニティセンターで、 男性の料理教室を開催しました

初心者でも
一人で作れる



食事作りは
仲間がいれば
楽しい



チャレンジできました

常盤学区

「一人暮らしの高齢者」への お弁当をつくりました！！

この取組は年3回(8・12・3月)、学区内の一
人暮らしの高齢者に手作りお弁当を届けるもので
す。健康推進員が献立作成⇒食材用意⇒調理⇒包
装を行い、民生委員が訪問して、近況確認なが
らお届けしました。

