

高野豆腐のゆずあんかけ丼

材料	2人分
ごはん	2杯分
高野豆腐	1枚
白菜	100g
白ねぎ	40g
にんじん	30g
しめじ	30g
だし汁	1カップ
しょうゆ	大さじ1
A 砂糖	大さじ½
酒	大さじ½
ゆず果汁	大さじ½
B 片栗粉	大さじ½
水	大さじ1
ゆずの皮	¼コ分

- ① 高野豆腐は水で戻し、水けを絞ったら半分の厚さにして3cm長さの短冊切りにする。
- ② 白菜とにんじんも高野豆腐と同じ大きさに短冊切りにする。しめじは石突を除いて小房に分ける。
- ③ 白ねぎは斜め薄切り、葉部分は薄い斜め切りにして分けておく。
- ④ 鍋にAと白ねぎの葉の部分以外の②、③を入れて加熱する。
- ⑤ にんじんが軟らかくなったら①を加え、再沸騰したらBでとろみをつけ、ねぎの葉部分と千切りにしたゆずの皮を加える。
- ⑥ 丼に炊いたごはんをよそい、⑤をかける。

保存がきく高野豆腐をたんぱく源に、一皿で主食・主菜・副菜がそろった丼にしました。冬に旬の野菜とゆずをたっぷり使って、ホッとする和風のあんかけです。ゆずの果汁と皮を使うことで、薄味でも美味しく仕上がります。



クックパッド公式キッチン
「萩市☆健康増進課」に掲載中！



エネルギー327kcal たんぱく質9.1g 脂質3.1g 食塩相当量1.5g



エネルギー25kcal たんぱく質0.7g 脂質0g 食塩相当量1.1g

もずく酢のスープ

材料	2人分
味付もずく(三杯酢)	1パック
にんじん	20g
にら	10g
しいたけ	10g
水	250ml
A 鶏がらスープの素	小さじ½
しょうゆ	小さじ½

- ① にんじんは千切り、しいたけは薄切りにする。
- ② にらは3cm長さに切る。
- ③ 鍋に水と①を入れて沸かし、にんにんに火が通ったらAで調味する。
- ④ にらともずくを汁ごと加えて、再沸騰したら火を止める。

市販のもずく酢を、暑い日でも酸味が効いて飲みやすいさっぱりスープにアレンジ！野菜は冷蔵庫の残ったものでも良いです。春雨を入れてもおいしく食べられます！

ヘルスメイトになりませんか？



「ヘルスメイトになってよかった」と感じるのは、どんな時ですか？

萩市では、96名（R7年度）のヘルスメイトが活躍中！ご自身や家族の健康のために、学んでみませんか？
ご興味のある方は、お近くのヘルスメイトまたは下記までお問合せ下さい。男性も大歓迎！お待ちしております！

ヘルスメイト1年目です。知らず知らずのうちにバランスの良い食事ができるようになって、悪玉コレステロール値が下がりました。痩せていた母も健康的な体重に近づきました。ヘルスメイトになってよかったです。



活動を通して、いろんな人とお友達になりました。管理栄養士さんを中心に、様々な専門家から健康に関する正しい知識を学べるのが良いですね。まずは自分や家族の健康のため、そして地域へと広げたいです。



編集後記

今年度は、防災や食品衛生、食物アレルギーなど様々なことを学びました。本誌を作成するにあたって、皆で楽しく活動の振り返りができました。これからも地域で声をかけあって、広げていきたいです。（編集委員）小松、青水、加藤、藤井、豊田、蔵貫

お問い合わせ

萩市健康増進課内
萩市食生活改善推進協議会事務局 Tel0838-26-0511



萩市健康増進課
公式SNSで情報発信中！



専用ウェブサイト
始めました！



ヘルスメイトだより

ヘルスメイトとは、食生活改善推進員の総称です

2026.3



No.13

スローガン「私たちの健康は私たちの手で」



会長あいさつ

平素よりヘルスメイトの活動に温かいご支援とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

昨年度、90歳を迎えられた3名の会員が「名誉会員賞」を受賞されました。今なお現役で元気に活動されるお姿は、私たちの大きな喜びであり誇りです。長く活動続けることの尊さを体現してくださり、会員一同の良きお手本、そして大きな励みとなっております。

研修会では、防災時の備え・食品衛生・食物アレルギーなどを学び、得た知識を地域へ伝える取り組みを重ねてまいりました。災害の増加が懸念される今、まずは命を守ること、そして備えを整えることが何より大切です。私たちは、食の環境づくりを通じて地域の皆さまとつながり、共に健康づくりを進めてまいります。

最後に、私たちはボランティアのグループとして、これからも無理なく、楽しく、仲間と力を合わせて活動が続けていきます。今後とも変わらぬご理解とご支援をお願い申し上げます。

萩市食生活改善推進協議会 会長 小松順子

活動目標

- ・ 1日3食は朝ごはんから
- ・ 食べよう野菜、めざせ節塩
- ・ 食事・運動・社会参加でフレイル予防
- ・ 受けよう健診！！

今年度の学び

「食中毒と食品衛生」

食中毒とは？

食中毒を引き起こす細菌やウイルス、化学物質が含まれた食品を摂取することによって、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの健康被害が生じる状態

どこで起きている？

- 1位 飲食店 64.9%
- 2位 家庭 12.8%
- 3位 事業所 5.4%

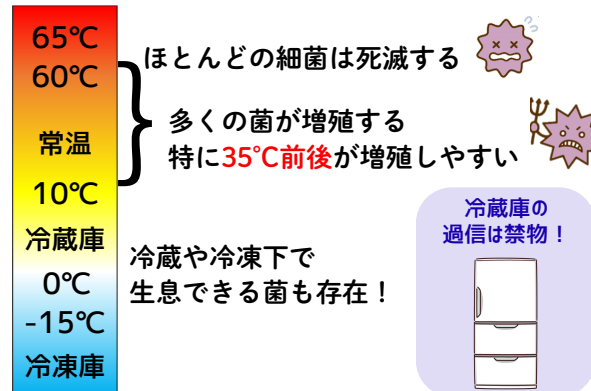
家庭での
予防が重要！

厚生労働省「令和6年食中毒統計 原因施設発生件数」より抜粋

食品別・保存法別 予防のポイント

魚介類を扱うとき	肉類を扱うとき	野菜類を扱うとき	作り置き・密閉容器
- 新鮮なものを選ぶ - 購入後は冷蔵庫へ - 早めに使い切る - 水道水（真水）で洗う - 他の食品につかないようにする	- 生食を避け、しっかり加熱する - 他の食品につかないようにする - 焼肉では、焼く前の肉はトング等で扱う	- 流水で丁寧に洗う - 葉物野菜はばらして洗い、根菜類はブラシ等で土をしっかりと落とす - 他の食品につかないようにする	- 小分けにしてすみやかに冷ます - 室温に長時間置かない - ジッパーバックの再利用は控える

温度と細菌の繁殖関係



食中毒予防の三原則

つけない	ふやさない	やっつける
- 正しく、こまめな手洗い - 魚や野菜はしっかり洗う - 肉や魚のドリップはポリ袋で漏れ防止 - 箸や調理器具を使い分ける	- 食材に合わせて正しく保存 - レンジや冷蔵庫で解凍 - 残った料理は常温放置しない - 料理は小分けにして冷凍・冷蔵保存	- 食材に応じてしっかり加熱 - レンジでの加熱不足に注意 - 再加熱する際はよく火を通す - 熱湯などでこまめに消毒

加熱が必要なものはしっかり火を通しましょう
常温に放置せず、すみやかに冷ましましょう

食中毒予防の三原則を徹底できれば食中毒は防げます！

各支部の活動報告

萩支部 学校の授業で!! おやこ食育教室



萩市では毎年「朝ごはんメニューコンテスト」が開催され、小中学生たちが考えた朝ごはんレシピが数多く生まれています。今回は、その受賞レシピを活用して、県事業である「親子の食育教室」を学校と連携して行うことができました。

メニューは、主食・主菜・副菜が一皿でとれる**野菜たっぷりひじき丼**と、だしのうまみで減塩につながる**むつみ豚のほっこりみそ汁**。小学5、6年生15名とそのご家族と一緒に調理実習を行いました。4班編成で、各班2組に分かれて調理を開始。最初は包丁に向き合う手元も慎重でしたが、慣れてくるにつれ、野菜を切る・調味料を量る・炒めるといった役割分担が自然と生まれ、スムーズにできました。教室には「いい匂い!」の声が広がり、時間内に手際よく完成しました。

川上支部 小中学校で郷土料理を伝えました



小・中学生を対象に、恒例となった郷土料理教室を開催しました。今年は、中学生が決めた**わかめむすび・アジフライ・けんちょう・お嫁(ごう)さん団子汁**※に挑戦! メインのアジの三枚おろしでは、苦戦しながらも一生懸命に取り組む姿が印象的でした。

驚いたのは子どもたちの手際の良さ! 協力して片付けまで完璧にこなしていました。自分たちで作った料理はまた格別の味です。アジの骨は「骨せんべい」にして、無駄なくいただきました。食品ロスについても考え、笑顔溢れる有意義な一日となりました。

※お嫁さん団子汁

お産をしたお嫁さんに食べさせる料理として作られた田布施町の郷土料理。団子汁によって母乳がたくさん出て、子どもが健康に育つようにという願いが込められています。

田万川支部 子どもたちを教える教職員へ「中食・外食の活用術!」



田万川中学校の教職員11名を対象に、忙しい毎日でもできる、時短かつ栄養バランスの整った食生活の工夫をお伝えしました。前半は、行政栄養士より山口県の現状についての解説と、ヘルスメイトから「食べ物でつくる、あなたの健康」をテーマに、ヘルスメイト自身が日常生活で取り組んでいることを交えて紹介しました。

後半の試食会では、カット野菜や冷凍食品、缶詰をフル活用した**”2026 わくわくランチ”**を提供しました。電子レンジ等を活用し、生ごみも出ない包丁いらずの時短メニューに、参加者からは「おいしい」「さっそく朝食につくってみます」といった感想が寄せられ、日常にすぐ役立つヒントとして好評でした。ヘルスメイト一同、心を込めたおもてなしが皆さんの健康づくりのお役に立て、とても幸せな時間でした。

須佐支部

お隣の支部と合同研修で仲間づくり♪



須佐支部と田万川支部から18名が集まり、合同支部研修会を開催しました。今年は須佐支部が担当! 前年度の田万川支部が考えてくれたりんご料理がとても好評だったので少しプレッシャーがありました。が、会員同士で知恵を出し合い、地元食材にこだわった須佐ならではのおすすめメニューを完成させました。

ひじきやしらすを彩りよく重ねた**ホルンフェルス寿司**は、会員のご主人が手作りしてくれた寿司型と牛乳パックを活用して押し寿司にしました。

参加者からは「美味しい!」「お弁当にも使えそう」「家でも作ってみたい」と大好評でした。準備の苦勞も吹き飛ばすような笑顔があふれ、良い交流ができた一日となりました。

旭支部

おきらくサロンで小学生と昼食づくり



毎月開催しているおきらくサロンでは、食推が年2回担当して食事提供を行っています。その中で、10月は毎年、佐々並小学校の高学年の児童たちが新米とさつまいもを使った料理に挑戦しています。このお米とさつまいもは、児童と地域の方が一緒に育てて収穫したものです。

こどもたちには、新米を使った**おむすび**と、さつまいもをたっぷり入れた**豚汁**を作ってもらいました。みんな上手におむすびを作っていて感心しました。その他、今回は**魚のゆずから揚げ**も提供し、参加者に大好評でした。

次回も皆さんに喜んでいただける活動にしていきたいです。



福栄・むつみ支部

今年から 集団健診で「減糖」普及活動を始動!



今年の集団健診では、初の試みとして砂糖(糖質)に焦点をあてた展示を行いました。フードモデルなどを使って、飲み物や和洋菓子に含まれる砂糖の量が目で見て分かるように3gのスティックシュガーに換算して展示しました。

スポーツ飲料・炭酸飲料・コーヒー等、どれもたくさん砂糖が入っていて、皆さんびっくりです。「暑い時はスポーツドリンクをガブガブ飲んでしまうけど、こりゃーいけんねえ」との声も聞かれました。洋菓子は砂糖も油脂もたっぷり、和菓子は油脂は少なめだけど砂糖がたっぷり! おやつ目安は1日200kcalまで、栄養成分表を確認しましょうとお伝えしました。

