

あなたも食生活改善推進員になりませんか？

食で支えるみんなの健康！

食生活改善推進員とは、食を通じた健康づくりのボランティア活動団体です。「私達の健康は私達の手で」をスローガンに掲げ、生活習慣病予防や親子のための料理教室の開催、ベジチェックデーでの野菜摂取量の測定など、市の保健事業の協力を中心に活動しています。その他、会員研修では調理実習、食品工場見学などを行い、会員の食への興味や知識を深めています。



まずは養成講座から！

市では、食生活改善推進員養成講座を開講しています。自分とみんなの健康のために、まずは講座から始めてみませんか？（講座の受講のみも大歓迎です！）

養成講座は令和8年9月から実施します。2年に1度の開催なので、この機会にぜひご参加ください。たくさんの方のお申し込みをお待ちしています！（問・健康増進課健康づくり係Tel 83-8122）



▲昨年の研修では「フレイル予防」について学びました

令和8年度 食生活改善推進員養成講座日程表

とき・ところ	内容	
9月25日（金）10:00～11:30 Auto Mirai 真岡公民館	○真岡市健康プラン21について ○食生活改善推進員の組織活動	
10月6日（火）14:00～15:30 KOBELCO 真岡いちごホール 小ホール	○健康21プラン策定記念講演会 「心もからだもスッキリ！快適睡眠術」	
10月23日（金）10:00～11:30 Auto Mirai 真岡公民館	○生活習慣病を予防しよう（食生活と生活習慣病について）	
10月29日（木）10:00～11:30 アオキシンテックもおか武道館	○歩き塾（体幹編）有酸素&筋トレで若さ叶える！	
11月17日（火）10:00～14:00 Auto Mirai 真岡公民館	○バランスの良い食事の実践 ○調理実習（バランスの良い食事作り）	
11月26日（木）10:00～11:30 真岡市民公園	○歩き塾（実践編）有酸素&筋トレで若さ叶える！	
12月3日（木）10:00～14:00 Auto Mirai 真岡公民館	○高血圧を予防しよう ○調理実習（おいしく食べる減塩のコツ、簡単天然だし汁の作り方）	
12月16日（水）10:00～14:30 Auto Mirai 真岡公民館	○高齢者の低栄養予防（フレイル予防） ○調理実習 ○真岡市食生活改善推進員の組織活動	

会員おすすめレシピを紹介♪ 260kcalで大満足！ えのきソースの豆腐ハンバーグ

材料（2人分）

- | | |
|-------------|--------------|
| 【豆腐ハンバーグ】 | 【ソース・付け合わせ】 |
| ・鶏ひき肉…80 g | ・えのきたけ…100 g |
| ・木綿豆腐…150 g | ・片栗粉…小さじ1 |
| ・玉ねぎ…60 g | ・水…小さじ1 |
| ・サラダ油…小さじ2 | ④だし汁…160cc |
| ・パン粉…大さじ2 | ④醤油…小さじ2 |
| ・卵…1/2 個 | ④塩…少々 |
| ・塩コショウ…少々 | ・青じそ…4枚 |
| ・サラダ油…小さじ4 | ・ミニトマト…2個 |



ヘルシーなのに旨味たっぷり、青じそ&ミニトマトでさっぱり、暑い夏にもぴったり！お豆腐だから体にもお財布にも優しい、みんなに嬉しいハンバーグです。

作り方

- ① 豆腐は4等分に切り、キッチンペーパーに包んで皿にのせ、600Wの電子レンジで3分程度加熱する。冷めたら水気を絞り、手でぼろぼろにほぐす。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油を熱したフライパンで炒め、冷ます。
- ③ ボウルに鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、パン粉、卵、塩コショウを入れて混ぜ、小判型にし、フライパンにサラダ油を熱し両面を焼く。
- ④ 鍋に④の調味料を入れて火をかける。3cmに切りほぐしたえのきたけを加え、ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑤ 皿にハンバーグをのせ、えのきたけのソースをかける。
- ⑥ 千切りにした青じそとミニトマトを添えて完成！

【栄養価（1人分）】

・エネルギー 262 kcal ・タンパク質 16.5 g ・脂質 18.0 g ・食塩相当量 1.5 g



他にも会員のおすすめレシピを市ホームページに掲載しています。栄養満点ヘルシーな食事で、もおかのみんなの元気を応援します！



食生活改善推進員
ID 26464