

～網走市～

豊かな自然にひと・もの・まちが輝く健康都市




人口3万3,493人

(11月末現在)

網走市は、オホーツク海沿岸に位置し、多くの自然に囲まれ、緑豊かな市街地を形成しています。

豊富な食材に恵まれ、海の幸、湖の幸、山の幸を堪能できる「おいしい街」です。

 網走市食生活改善協議会
会長 吉阪 一子

1

網走市 食生活改善協議会



「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに掲げ、21世紀における国民健康づくり運動“健康日本21”やみんなの健康元気なあばしりを実現する“網走市民健康づくりプラン”を実践するため、自分や家族の健康、そして地域の健康づくりをめざした活動に取り組んでいます。

2

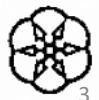
1. 生い立ちとあゆみ

平成2年度に第1回食生活改善推進員養成講座を実施し、23名でスタートしました。

平成3年5月24日に網走市食生活改善協議会設立総会を開催し、網走市の地区組織となりました。

平成31年に「北海道知事賞」を受賞、令和3年には、設立30周年を迎えています。

毎年、養成講座を継続開催し、新たな会員を迎え続けて活気のある協議会となり、現在、会員43人で活動しています。



3

コロナ禍に於ける活動 R2年度～

令和2年度からは、コロナ禍での料理教室も感染症予防マニュアルを作成し、3密・ソーシャルディスタンスに気をつけ休まずに実施しています。令和3年度はテイクアウトでの実施でした。



4

2. 主な自主活動

- ・メンスキッチン(男性の料理教室)
- ・親子チャレンジクッキング
- ・鮭丸ごと料理教室
- ・ワンディシェフの日(若者・働き世代)
- ・生涯骨太クッキング
- ・市民健康まつり



5

メンスキッチン～初心者編～ R4年度



- 3年ぶりの開催でした！
- 出汁のとり方講座
 - みそ汁の塩分計測・試飲
 - かんたん行者菜ガパオ



親子チャレンジクッキング R4年度



みんなで巻き巻きトルティーヤ
今年度は試食も実施
出来ました！

6

鮭丸ごと料理教室 R4年度



「合同定置網漁業」様から30年間、
当日朝の獲れたての鮭を無償提供頂いています。



7

ワンディシェフの日(若者・働き世代) R4年度



生涯骨太クッキング R3年度



男性の会員も活躍中

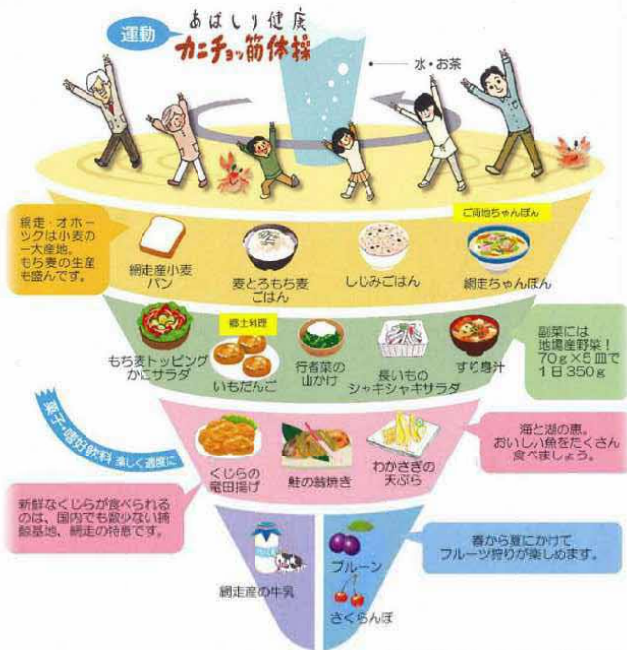


8

市民健康まつり R4年度

あばしり版 食事バランスガイド

こころも からだも 食が育む 元気なあばしり



食事バランスガイドの普及

あばしり版食事バランスガイドは、厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき、道庁・市食生活改善協議会が作成したものです。



塩の展示



野菜の展示

お味噌汁の試飲
↓
味の感じ方をアンケート



3. 関係機関への協力

- ・シニアクッキング
- ・食育×木育 アウトドアキッチン
- ・小学校での総合教育への協力
- ・あばしい小麦フェスタ
- ・食育月間の食育イベント
- ・網走市食育推進委員など



シニアクッキング (網走市介護福祉課) R4年度



木育×食育 アウトドアキッチン (網走市農林課) R4年度



11

小学校 総合学習への協力 R4年度



12

4. 啓蒙・普及活動等

- ・会員向けの会報「食楽」の発行
- ・市の広報「健康レシピ」に毎月掲載
- ・網走市ホームページ
「食改さんの健康レシピ」毎月更新
- ・視察研修（食の情報情報収集）や研修会
- ・設立30周年記念「健康レシピ集」作成

13

設立30周年記念「健康レシピ集」作成



私たちヘルスマイトです！



14