

東北町
ヘルスメイト
レシピBOOK

東北町食生活改善推進員会

食生活を おいしく、楽しく見直そう。

発行によせて



東北町食生活改善推進員会
会長　　遙 駅　和 子

東北町食生活改善推進員会のレシピ集の発行にあたり、ご挨拶を申し上げます。

平成１７年4月　旧東北町、上北町が合併し、東北町食生活改善推進員会となり、現在会員59名で「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、日々、食生活による町民の健康づくりと自己研鑽に努めております。

わが町には農水産物の長いも、にんにく、大根、シジミ、シラウオ等、多数の特産品があり、地産地消の観点からも豊富な食材で食卓を賑やかにしております。

この度、会員が今まで学習し地域に啓発及び普及してきた料理の中から、厳選した献立をまとめレシピ集を発行する事にしました。

特産品を使った料理、簡単に作ることのできる料理、昔ながらの料理等、会員が町管理栄養士と一緒に、試行錯誤しながら作り上げたものです。
町民及び関係各位にお届けし、活用していただければ幸いと存じます。

会員一同、地域に必要とされるボランティアを目指し頑張っておりますので、皆様のご理解とご協力を今後ともよろしくお願い申し上げます。
また、皆様が健康的な食生活で、元気で幸せになる事を願っております。

令和３年３月



-東北町ヘルスメイトレシピBOOK　もくじ-

CONCEPT　食生活をおいしく、楽しく見直そう　1

次世代に伝えたい　東北町自慢の郷土料理　3

紫黒米としらすのごはん／わかさぎの南蛮漬け／ながいもすいとん　4
たけのこしいたけの煮込み／しじみのみそ汁じゃがいも入り／簡単炊き込みお赤飯　5
長いものレシピ
とろろグラタン／長いも春巻き　6
長いものサンラータン風／紅白長いも肉巻き／なめこときゅうりの淡雪　7
長いもの磯辺焼き／長いもの中華漬け／長いも入り五平餅　8

COLUMN　毎日おいしく・楽しく　栄養バランスのとれた食事のとり方　9

主食のレシピ

炊き込みご飯　カレー風味の炊き込みピラフ／さんまの簡単炊き込みごはん／小豆のさつまいものおこわ　11
混ぜご飯　キムタクごはん／鮭チーズごはん　12
こどもと一緒に　おにぎらず　13
キャラ弁にんじんおにぎり／ミキサーをつかった野菜ドライカレー　14
行事食に　ツナのデコレーション寿司　15
はらこ飯風丼／和風オムライス　16

COLUMN　「なに」を「どれだけ」食べればよいのか？　17

主菜のレシピ

魚のおかず　鮭ときのこのホイル焼き／いわしのつみれ汁　19
鯖缶スペイン風オムレツ／鯖のトマト煮チーズのせ　20
肉のおかず　肉巻きりんごのトマト煮込み／鶏レバーしょうゆ煮／若鶏のりんごマリネ　21
チーズ・豆腐のおかず　チーズ入り花シュウマイ／厚揚げの甘酢あんかけ　22

副菜のレシピ

チーズとほうれん草のチヂミ／ピーマンとシーチキンの煮びたし／青菜の豆乳白和え　24
マーボー大根／すっぱごぼう　25
かぼちゃのスープ／切干大根のミルク煮／小松菜のり和え　26
糸かんてんと玉ねぎの中華サラダ／コールスローサラダ　27
ミニトマトのらっきょ酢漬け／きゅうりの甘辛煮／大根のレモン漬け／大根の酢漬け　28

デザートのレシピ

カルピスゼリー／絹ごしケーキ　30
ヨーグルトムース／絹ごし豆腐のなめらかプリン／豆乳抹茶プリン　31
豆しとぎ／よもぎだんご　32
かぼちゃのやきもち／むしりんご／牛乳わらびもち　33

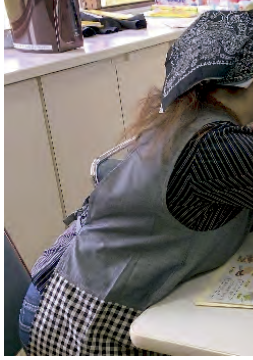
COLUMN　「食のチカラ」は生きるチカラ　34

東北町食生活改善推進員～活動のあゆみ～　35

東北町食生活改善推進員会の活動紹介　36
主な活動年表　38
歴代役員名簿及び会員数　／　受賞歴　39



































CONCEPT

食生活をおいしく、楽しく見直そう。

広大なみどりの大地と小川原湖の恵みを受ける東北町は
ナガイモ、にんにく、シジミ、シラウオなど、四季折々の季節
感豊かな食材の宝庫。

地元食材は新鮮でおいしいだけではなく、バラエティー豊富、
栄養面からみても機能性に優れた、毎日の食卓に取り入れたい
食材ばかりです。

町には従来より特産物を活かした郷土料理や伝統料理等の
食文化が形成されています。

しかし、近年の社会情勢や食環境の変化により、家庭では
いつでも簡便に食べられる食品や調理済食品の活用が増加し、
地元食材を選んで購入し、伝統的な料理を調理する機会が
少なくなってきています。

食事は命のみなもとであり、大切な人と囲む食卓は身体と
こころの栄養になります。地元の新鮮で安全・安心な食材を伝
統的な調理法でいただくことは、郷土愛の醸成にも繋がります。

この冊子には、東北町食生活改善推進員が町管理栄養士と
ともに考案し、地元食材を活かした簡単にできるレシピや栄養
バランスのとれた食事のメニューが紹介されています。どれも
地域で行われている料理教室等で好評を得てきたものです。

地元の旬を味わう喜びを感じながら、輝く未来のため、
食生活を見直すきっかけづくりにしてみませんか？

次世代に
伝えたい

東北町自慢の
郷 土 料 理

特産品の長いも、シジミ、わかさぎ
東北町ならではの食の恵みを満喫できるレシピを集めました





紫黒米が鮮やかな大葉が香る混ぜご飯

紫黒米としらすのごはん

材料（６人分）＊作りやすい分量

米プラス紫黒米…２合
（一合は米140ｇに
紫黒米大さじ１/２）
しらす…４５ｇ
乾燥わかめ…６ｇ
青しそ…３枚

作り方

1. 米を洗って、分量の水と紫黒米を入れる。３０分浸して、普通に炊く。
2. 乾燥わかめはビニール袋に入れ、手で細かくもむ。
3. シラス干しは熱湯をかけさましておく。青しそは千切りする。
4. 炊き上がったご飯に2のわかめと3のしらす、青しそを混ぜる。

エネルギー 282Kcal 塩分 0.7g
たんぱく質 8.8g 脂質 1.5g

わかさぎの食感とさっぱりした味付けがくせになる

わかさぎの南蛮漬け

材料（４人分）

わかさぎ…２００ｇ
酒…小さじ１
片栗粉…適量
玉ねぎ…1/3個（70ｇ）
にんじん…40ｇ
ピーマン…1個（40ｇ）
A
- 酒…大さじ2/3
- 酢…大さじ２
- しょうゆ…大さじ２
- 砂糖…小さじ２
- 赤唐辛子…１本（小口切）
- 水…大さじ1
- ごま油…小さじ１

揚げ油…適量

作り方

1. わかさぎは分量の酒をかけて、置いておく。
2. 耐熱ボウルに調味料Aを入れ、ふんわりラップをかけ、600Wのレンジ１分加熱し漬けだれを作る。
3. 玉ねぎは薄切りにする。にんじん、ピーマンは千切りにする。2の漬けだれに浸しておく。
4. 1のわかさぎはキッチンペーパーなどで水気をふきとり、片栗粉でまぶす。
5. 鍋底から３ｃｍ程の高さまで揚げ油を注ぎ170℃に温めたら、4をこんがりときつね色になるまで揚げ、油を切る。
6. 5のわかさぎをAのたれに入れ和えたら、皿に盛り付けて出来上がり。

エネルギー 129Kcal 塩分 0.5g
たんぱく質 8.0g 脂質 5.6g





長いもを使ったもちもちのすいとん

長いもすいとん

材料（8人分）
＊作りやすい分量

長いも…200ｇ
片栗粉…100ｇ
小麦粉…100ｇ
長ネギ…1本
（小口切り）
鶏もも肉…100ｇ
ごぼう…1本
人参…100ｇ
干ししいたけ…4枚
サラダ油…小さじ２
だし汁…1200ml
（煮干し…30ｇ）
酒…大さじ１
塩…小さじ1/2
しょうゆ…大さじ３
せり…1/2束

作り方

1. すいとんをつくる。長いもは皮をむいて蒸し、少し冷ましたら、片栗粉、小麦粉、小口切りのねぎを入れて混ぜ、棒状に整える。
2. 鶏もも肉は１ｃｍ角に切る。ごぼうはささがきにして水にさらしておく。人参もささがきにする。干ししいたけは戻して石づきをとり千切りにする。
3. 鍋にサラダ油を熱して、2の鶏もも肉を炒め、色が変わったら2のごぼう、人参、しいたけを炒める。
4. 3にだし汁を加え、野菜に火が通るまで煮込んだら酒、塩を入れる。
5. 1のすいとんを食べやすい大きさにちぎって4の汁に入れ、2～3分煮る。しょうゆで味をととのえ、食べやすい大きさに切ったせりを入れる。

エネルギー 161Kcal 塩分 1.3g
たんぱく質 5.1g 脂質 3.7g

やわらかなたけのこの上品な煮物

たけのことしいたけの煮込み



材料（４人分）

絹ごし豆腐…1/2丁（150ｇ）
サラダ油…小さじ２
生しいたけ…８個
たけのこ水煮…300ｇ
A
- 酒…大さじ1
- とりがらスープ…小さじ2
- オイスターソース…大さじ１
- 水…150ｍｌ
- 砂糖…小さじ２
- しょうゆ…小さじ2

こしょう…少々
水溶き片栗粉…適量

作り方

1 水気を切った豆腐を横幅4㎝厚さ１㎝に切る。フライパンにサラダ油を熱し豆腐を両面焼く。
2 しいたけは表を十字に切り、たけのこは食べやすい大きさに切る。
3 鍋にAの調味料をいれて熱し、煮立ったら1の豆腐と2のしいたけとたけのこを入れ、弱火で10分煮る。
4 こしょうで味をととのえて、水溶き片栗粉でとろみをつける。

エネルギー 84Kcal　塩分 1.3g
たんぱく質 4.7g　脂質 3.4g



朝ごはんにうれしいほっこりするみそ汁

しじみのみそ汁じゃがいも入り

材料（４人分）

しじみ…200g
じゃがいも…2個
みそ…大さじ１
塩…少々
水…600cc

作り方

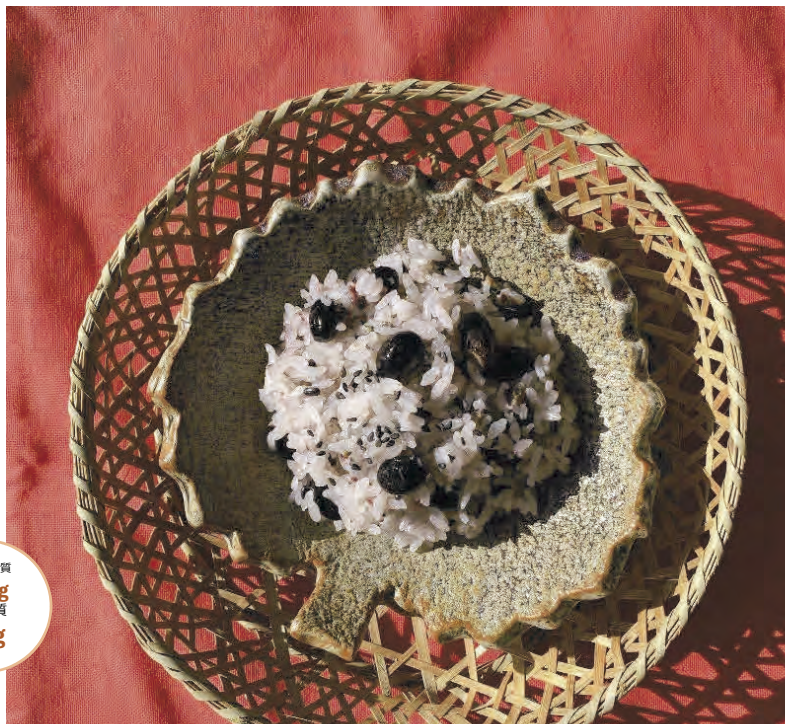
【下準備】
しじみは前の晩に塩水につけて砂抜きをしておく。

1 じゃがいもを皮をむき、一口大に切る。
2 分量の水と1のじゃがいもを鍋に入れ、火が通るまで煮る。
3 しじみを加え、口が開くまで煮る。
4 みそと塩を加えて、味を調える。

エネルギー 72Kcal　塩分 1.4g
たんぱく質 4.2g　脂質 0.8g

炊飯器でつくれる

簡単炊き込みお赤飯



材料（４人分）

米…2合
紫黒米…大さじ2/3
A
- 砂糖…大さじ1
- 塩…小さじ1/4
- フリーズドライ豆…120g
- 水…120cc

ごま塩…少々

作り方

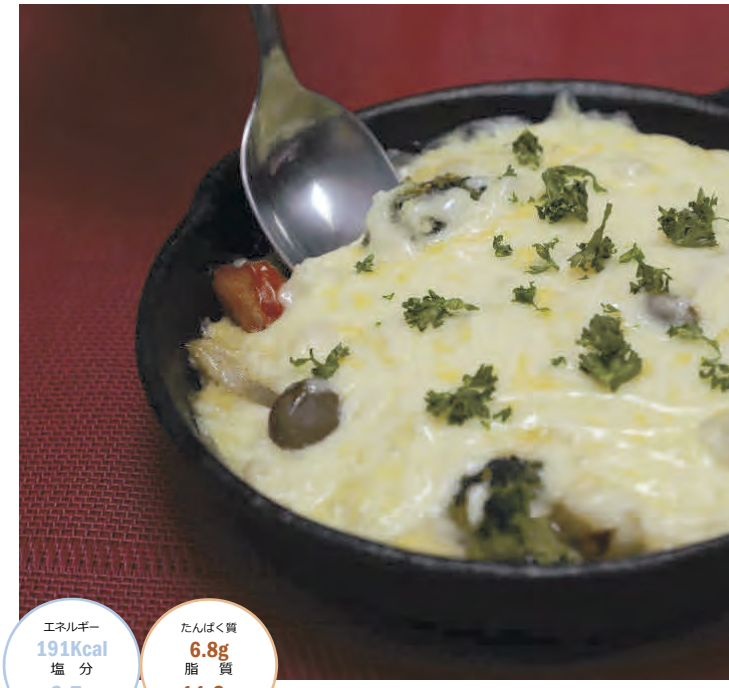
1 米は洗って、紫黒米を入れて米が浸る程度の水を入れ30分位浸水させる。
2 Aの材料をすべて小鍋に入れ5分程度中火で加熱する。煮汁は別の容器に分け、とっておく。
3 1のお米に2の煮汁の残りを加え、炊飯器の目盛りどおりに水加減して炊く。
4 炊き上がったら豆を加え、器に盛り付け、お好みでごま塩を振る。

エネルギー 385Kcal　塩分 0.2g
たんぱく質 10.8g　脂質 1.4g

長いも レシピ

「山のうなぎ」と呼ばれるほど、たくさんの栄養を含む長いも。
高血圧予防が期待できるミネラル、胃もたれ等の胃腸機能の回復に役立つ消化酵素を多く含む。生でも加熱してもおいしく食べられます。

ほくほくとろとろの食感がおいしい
とろろグラタン



エネルギー 191Kcal 塩分 0.7g
たんぱく質 6.8g 脂質 11.9g

材料（４人分）

長いも（短冊切り）…240ｇ
ベーコン（短冊切り）…60ｇ
ゆでブロッコリー…120ｇ
しめじ（小房に分ける）…60ｇ
赤パプリカ（千切り）…60ｇ
バター…大さじ１（12g）
塩・こしょう…少々
＜長いもソース＞
A
- 長いも…300g（すりおろし）
- 卵…1個
- ピザ用チーズ…30g

＜トッピング＞
ピザ用チーズ…30g
マヨネーズ…30ｇ
パセリ…適量

作り方

1 ブロッコリーはゆでる。材料は切っておく。
2 フライパンを加熱し、バターの半量を加え、 1のベーコン、長いも（短冊切）、ブロッコリー、ミニトマト、しめじを加え焼き色がつくまで炒め、塩こしょうをする。（ベーコンから油が出るのでバター少なめでも良い）
3 長いもソースをつくる。すりおろした長いも、卵、チーズを混ぜ合わせる。
4 グラタン用の皿にバターの半量を塗り、炒めた2をグラタン用の器に移し、 3の長いもソース、トッピングにチーズとマヨネーズを上にかける。
5 170℃のオーブンで15分焼く。焼きあがったらパセリをふる。



エネルギー 105Kcal 塩分 0.7g
たんぱく質 3.5g 脂質 4.8g

えびの代わりに
ハムやカニカマでもおいしい

皮は「カリッ」中は「ホクホク」
長いも春巻き

材料（10個分）
＊作りやすい分量

むきえび…100ｇ
長いも…200g
小ねぎ…１／2束
A
- 酒…小さじ1
- 塩…少々
- 片栗粉…小さじ1
- ごま油…小さじ1/2

春巻きの皮… 10枚
B
- 小麦粉…大さじ1
- 水…小さじ2

塩・こしょう…少々
揚げ油…適量
〈お好みで〉
練がらし、酢じょう油、ケチャップ

作り方

1 長いもは5cmの長さに切って、6mm幅の細切りにする。小ねぎも1cm位に切っておく。
2 えびは1cm幅のぶつ切りにし、Aで下味をつける。
3 Bを混ぜておく。
4 春巻きの皮に 1の長いも、小ねぎの1/10量ずつ置いて軽く塩、こしょうをふる。
5 4に3のえびを1/10量ずつのせ、包むように巻き、Bを皮のふちにぬってとじる。これを10本作る。
6 5を１５０℃の揚げ油で、表面がきつね色になるまで揚げる。
7 斜めに切り分け器に盛りつける。お好みで練りがらしや酢じょう油、子どもはケチャップをつけて食べる。



とろろスープと酢で減塩

長いものサンラータン風

材料（４人分）

長芋…150ｇ
水…600cc
中華スープの素…大さじ１
卵…1個（割りほぐす）
塩…少々
こしょう…少々
酢…大さじ１
万能ねぎ…30ｇ
ラー油…お好み

作り方

1 鍋に分量の水を入れて沸かし、中華スープの素を入れる。
2 長芋は皮をむいて、千切りスライサーでスライスしながら1の鍋に入れてひと混ぜする。とろみがついてきたら、割りほぐした卵を鍋に入れる。
3 2に万能ねぎを小口切りにして加え、酢と塩、コショウで味を整える。お好みでラー油を入れる。

エネルギー 47Kcal 塩分 0.7g
たんぱく質 2.8g 脂質 1.8g

市松模様がきれいな肉巻き

紅白長いも肉巻き

材料（４人分）

長いも…100ｇ
にんじん… 100ｇ
塩… 少々
豚薄切り肉… ６枚
(野菜を巻ける長さ120ｇ)
サラダ油…小さじ１
A
- 酒… 大さじ１
- しょうゆ…大さじ１
- みりん…大さじ1/2
- みそ… 大さじ1/2

〈付け合わせ〉
レタス… 4枚
ミニトマト… ４個

作り方

1 長いもとにんじんは１ｃｍ角、10ｃｍ長さの同じ大きさの棒状に切る（各12本）。鍋に湯を沸かし、塩を加えて長いもとにんじんをゆでる。竹串がとおるくらいになったらざるにあげ、水気を切る。
2 長いもとにんじんが市松模様になるように２本ずつ組み合わせ、豚肉１枚をのばして端から巻き、端を楊枝などでとめる。残りの長いもとにんじんも同じように巻く。
3 Aの調味料を合わせておく。
4 フライパンにサラダ油を熱して、肉巻きを並べ、全面にしっかりと焼き色をつける。楊枝を抜いて、調味料Ａを加え、中火で煮からめる。
5 焼けたら取り出し斜め半分に切る。付けあわせの食べやすい大きさにしたレタスやミニトマトを添える。（1人分3個）



エネルギー 126Kcal 塩分 0.9g
たんぱく質 8.2g 脂質 6.6g



フワフワ新食感の和え物

なめこときゅうりの淡雪

材料（４人分）

なめこ…1/2パック（50ｇ）
きゅうり…1本
長いも…１５０ｇ
大根…２００ｇ
A
- 酢…大さじ２
- 砂糖…小さじ２
- 塩…小さじ1/３
- オリーブ油…小さじ１
- ねりわさび…小さじ１

作り方

1 なめこはさっとゆでる。きゅうりは板ずりして水洗いし、小さめの半月切りにする。
2 Aをよく混ぜ合わせる。
3 大根はすりおろしてざるにあげておく。大根の水気がきれたらとすりおろした長いもと泡だて器で空気を入れるように混ぜ合わせる。
4 3の大根と長いもに、1のなめこときゅうり、2の調味料を加えてよく混ぜる。

エネルギー 34Kcal 塩分 0.6g
たんぱく質 1.1g 脂質 0.2g



甘辛味があとを引く

長いもの磯辺焼き

材料（４人分）
長いも…200g
サラダ油…小さじ１
A
- しょうゆ…大さじ１
- 塩…少々
- みりん…小さじ２
- ごま油…少々

青のり…少々
焼きのり…１枚
（拍子切りの長いもに合わせて切っておく）

作り方
1. 長いもは1㎝角の拍子切りにする。Aを混ぜておく。
2. 1の長いもをサラダ油でこんがり炒める。Aを加え、味付けする。
3. 青のりをふって、のりで巻いてできあがり。

エネルギー 65Kcal　塩分 1.3g　たんぱく質 1.4g　脂質 2.7g

甘酸っぱい中華風の漬物

長いもの中華漬け

材料（20人分） *作りやすい分量
ながいも…中１本
きゅうり…２本
にんじん…小１本
A
- しょうゆ…100ｍｌ
- 酢…50ｍｌ
- 砂糖…大さじ2と1/2

ごま油…大さじ３
塩…少々
赤唐辛子…２本

作り方
1. 長いもは皮をむき、大きめの拍子切りにし、酢水（分量外）につけておく。
2. きゅうり、にんじんも大きめの拍子切りにする。人参は５分程度ゆでる。
3. 調味料Aを合わせて火にかけ、冷ましておく。
4. 3に1、2の野菜と種を除いて輪切りにした唐辛子とごま油を加えて漬込み、ごま油を加えて出来上がり。



エネルギー 48Kcal　塩分 0.9g　たんぱく質 1.2g　脂質 1.9g



くるみみその味が懐かしい

長いも入り五平餅

材料（10人分）
*作りやすい分量
白玉粉…200g
水…200ｍｌ
長いも…250g
小麦粉…50g
A
- みそ…30g
- くるみ…40ｇ
- 白ごま…20ｇ
- 砂糖…40g
- 水…100cc

作り方
1. 長いもは適当な大きさに切りゆでる。少し冷めたらよくつぶしておく。
2. 白玉粉をボウルに入れ、分量の水を入れつぶつぶがなくなるまで混ぜる。
3. 2の白玉に1の長いもを入れてよく混ぜ合わせ、さらに小麦粉を振り入れる。耳たぶ位のやわらかさにこねて、1口大の大きさに丸め厚さ３ミリくらいに平らにする。
4. 鍋にたっぷりの湯をわかし、3のだんごを少しずつ静かに入れ浮き上がったものからすくって水にはなす。
5. Aの材料をミキサーかフードプロセッサーにかける。鍋にうつしてゆっくり混ぜながら、砂糖が溶ける程度に加熱する。
6. ゆでた4のだんごに5のあんをかける。

エネルギー 169Kcal　塩分 0.8g　たんぱく質 3.7g　脂質 4.5g

COLUMN

毎日おいしく・楽しく
栄養バランスのとれた食事のとり方



主食・主菜・副菜を組み合わせた「健康な食事」

日本の食事の特徴は、気候や地形の多様性に恵まれ、旬の食べ物や地域産物といった様々な食べ物を組み合わせて調理して、おいしく食べることで、バランスのとれた食事を摂ってきたことにあります。

こうした特徴を生かし、健康な心身の維持・増進に必要とされる栄養バランスを基本とする食生活を、無理なく維持している状態を「**健康な食事**」といいます。その実現においては、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることが重要です。

忙しいときや外出の際には、食事を丼や麺類だけで済ませてしまうことはありませんか？単品では栄養バランスが偏りがちになります。また、高齢になると、食事の量が少なくなる上、あっさりしたものを好むようになり、たんぱく質やエネルギーなどのからだに必要な栄養が不足することがあります。

主食・主菜・副菜を組み合わせて、適切な量の食事をバランスよくとりましょう。

主食

ごはん、パン、めん類など穀類を主な材料とした料理
炭水化物を多く含み
脳や体を継続的に動かすためのエネルギーとなる

主菜

魚、肉、たまご、大豆を主な材料とした料理
たんぱく質や脂質を多く含む
骨や筋肉をつくる

副菜

野菜、いも、海藻などを主な材料とした料理
ビタミン、ミネラル、カルシウム、食物繊維などを多く含む
身体の調子をととのえる

引用：厚生労働省HP：健康寿命をのばそう！Smart life project



主食のレシピ

日常の食事の中で欠かせない “主食”
炊き込みや混ぜご飯、こどもや家族と一緒に
季節を彩る行事食にもピッタリなレシピです





炊込みご飯



手間いらずで本格ピラフ

カレー風味の炊き込みピラフ

材料（４人分）

米…２合
ベビーほたて… 40ｇ
にんじん… 40ｇ
たまねぎ… １／４個（50ｇ）
しいたけ… 1個（30ｇ）
しょうが… 3ｇ
にんにく…3ｇ
サラダ油…大さじ2/3
A
- コンソメスープの素 …大さじ2/3
- バター… 大さじ2/3
- カレー粉…大さじ2/3
- 酒…大さじ1
- 塩…小さじ1/4
- こしょう…少々

作り方

1 米は洗ってざるにあげておく。
2 たまねぎ、にんじん、しいたけはみじん切りにする。しょうが、にんにくは細かいみじん切り。
3 フライパンにサラダ油と2のにんにく、しょうがを熱し、2のにんじん、しいたけ、たまねぎを全体に火が通るまでいためる。帆立を加え、さっと炒める。
4 炊飯器に1の米を入れてAを加え、水を目盛りまで注ぎ入れる。3の炒めた具をのせ、ひと混ぜして炊く。
5 炊きあがりをさっと混ぜて器に盛る。

エネルギー 328Kcal　塩分 1.6g　たんぱく質 10.3g　脂質 2.9g

香ばしさ広がる炊き込みごはん

さんまの簡単炊き込みごはん



材料（4人分）

米…２合
A
- 酒…大さじ２
- みりん…大さじ１
- しょうゆ…大さじ１

さんま蒲焼缶…一缶
ごぼう…40ｇ
にんじん…40ｇ
しめじ…40ｇ
しょうが…10ｇ
万能ねぎ（または大葉）…10ｇ

作り方

1 米は洗って、Aの調味料をすべて入れ、さらに、炊飯器の２合の目盛りまで水を入れ、２０分ぐらいおいておく。
2 ごぼうはささがきにし、にんじん、しめじ、しょうがは千切りにする。
3 さんま蒲焼缶の汁を加えてさっと混ぜる。2の切った野菜、さんまの蒲焼を上にのせ、ご飯を炊く。
4 炊き上がったらさんまの蒲焼をほぐしながら、全体をさっと混ぜる。
5 茶碗に盛り、お好みで小口切にした万能ねぎまたは大葉を上に散らす。

エネルギー 284Kcal　塩分 0.6g　たんぱく質 6.4g　脂質 9.5g



簡単もちもちのおこわ

小豆とさつまいものおこわ

材料（４人分）

もち米…300ｇ
さつまいも…120ｇ
焼きミョウバン…適量
小豆…60ｇ
A
- 塩…小さじ1/2
- しょうゆ …大さじ1と1/2
- 砂糖…大さじ1
- 酒…大さじ2

黒ゴマ…少々

作り方

1 もち米はといで２時間以上浸しておく。
2 さつまいもは皮付きのままさいの目切りにし、水に焼きミョウバンを入れ、さつまいもを１時間ほどつけてあく抜きをしておく。
3 小豆は１５分程度煮ておく。
4 1のもち米に、水気をきった2のさつまいも、3の小豆の煮汁50ｍｌ、塩を入れてさっくり混ぜる。
5 湯気の上がった蒸し器に、固く絞った濡れ布巾で4を包むように入れ、強火で１５分蒸す。※蒸し器がない場合は炊飯器に入れ500mlの水を加えて炊く
6 蒸しあがったら、調味料Aと3の小豆を加えて混ぜ、水気がなくなるまで蒸す。蒸しあがったら軽く混ぜ、盛り付けてから黒ゴマをふる。

エネルギー 383Kcal　塩分 1.2g　たんぱく質 8.6g　脂質 1.5g

混ぜご飯



「キムチ」と「たくあん」の絶妙な組み合わせ

キムタクごはん

材料（４人分）

ごはん…1.5合
豚肉こま切れ…40ｇ
キムチ…30g
たくあん(つぼ漬け)30ｇ
しょうゆ…大さじ2/3
サラダ油…小さじ１

作り方

1 ごはんは少し固めに炊く。
2 豚肉、キムチ、たくあんを1cm幅ぐらいに切る（キムチの汁はとっておく）。
3 フライパンにサラダ油を熱し、2の豚肉を入れ、肉の色が変わるまで炒める。 2のキムチ、たくあん、キムチの汁を入れて、軽く炒める。しょうゆを加え、味を整える。
4 炊き上がったご飯に3を混ぜ込んでできあがり。

エネルギー 207Kcal 塩分 0.5g
たんぱく質 6.8g 脂質 2.0g

「鮭」と「チーズ」の相性ばっちり

鮭チーズごはん

材料（４人分）

ごはん…２合
プロセスチーズ…50ｇ
A
- 鮭…1切　(60g)
- 塩 …少々
  ※甘塩鮭の場合なし
- 酒…小さじ1

青じそ…3枚

作り方

1 ごはんは少し固めに炊く。
2 生鮭に塩と酒をまぶし１０分おく。魚焼きグリルまたはフライパンで焼き、骨と皮を取り除き、粗くほぐす。
3 チーズは小さく角切りにし、青じそはせん切りにする。
4 ごはんに2の鮭と3のチーズを加えて軽く混ぜ、器に盛り付け、青じそをのせる。



エネルギー 250Kcal 塩分 0.5g
たんぱく質 12.0g 脂質 4.7g

こどもと一緒に

簡単でアレンジ自在の“にぎらない”おにぎり

おにぎらず

材料（8個分）

ごはん…２合(のり１枚に150g)
のり…4枚（１枚で2個できます）
＊「おにぎらず用のり」が作りやすい



【具材の材料(各１個分)】

卵とウインナーとレタス

レタス…20ｇ
ウインナー…2本
卵…1個

エネルギー 253Kcal 塩分 0.8g
たんぱく質 15.2g 脂質 14.3g

カニカマとアスパラ

カニかま…8本
アスパラ…3本
マヨネーズ…大さじ1/2

エネルギー 279Kcal 塩分 1.7g
たんぱく質 15.0g 脂質 5.5g

肉きんぴら

牛こま切れ肉…30ｇ
ごぼう…20ｇ（1/4本）
にんじん…20ｇ
白ゴマ…適量
みりん…小さじ1
油…小さじ1
唐辛子…1/4本
しょうゆ…大さじ1/2
砂糖…小さじ1
酒…大さじ1/2
ごま油…小さじ1

エネルギー 250Kcal 塩分 0.8g
たんぱく質 11.4g 脂質 13.8g

【下準備】ごはんは普通に炊いておく

【具材の作り方】

卵とレタス

レタスはさっと洗い、水気をよくふきとる。ウインナーは斜めに５つ位に切り、さっと炒める。卵は大きめの入り卵にする。

カニカマとアスパラ

かにかまは手で縦に４つ位にさく。アスパラは５ｃｍぐらいの長さに切り熱湯でゆでる。

肉きんぴら

1. ごぼう、にんじんをささがきにし、ごぼうを水にさらす。
2. 牛肉は食べやすいように細かく切る。温めたフライパンに油、唐辛子、牛肉を入れ炒める。牛肉に火が通ったらにんじん、ごぼうを加え中火～強火で炒める。
3. 分量のしょうゆ、砂糖、酒を回し入れ、水分を飛ばしながら中火で炒める。みりんを加え味がなじんだら火を止めゴマをふり皿に移す。

【おにぎらずの包み方】

1. ラップの上にのりを広げ、ごはんの半量をのりに対して４５度ずらし、四角に広げる。
2. お好みの具材をのせる。残りのごはんを具の上にのせる。のりを四隅からたたみ、ごはんを包む。
3. ラップでしっかり包み、ラップの上から形を整える。切り口がきれいに見えるように具をはさむのがポイント！＊普通の全型のりの場合は塩をふって下さい。
4. できあがったおにぎらずを10分位おいてから半分に切る。



エネルギー 228Kcal 塩分 0.6g
たんぱく質 5.5g 脂質 4.2g

かわいいお弁当づくりに

キャラ弁にんじんおにぎり

材料（６人分（１２個分）） *作りやすい分量

米…2合　水…適量
にんじん…100ｇ（1本）
塩…少々
昆布…5ｃｍ
赤ウィンナー…4本
ミニトマト…6個
黒煮豆… 24個
焼海苔…適量

作り方

1. にんじんの半量をすりおろす、またはみじん切りにする。（ミキサーでもOK）
2. 炊飯器に米を入れ、分量の目盛りまで水を加える。1のにんじんを加えてさっくり混ぜ、昆布をのせて炊く。
3. 赤ウィンナーは３分程茹でて、輪切りにする。ミニトマトは半分に切る。
4. ご飯が炊きあがったら、昆布をとりだし、60ｇずつラップで塩をつけながら丸める。＊１人２個
5. 写真のように、ミニトマトを鼻、赤ウィンナーをほっぺ、黒煮豆は目、焼海苔を口の形に切り飾り付ける。

季節の野菜をたっぷりいれて

ミキサーを使った野菜ドライカレー

材料（４人分）

ごはん…2合
にんにく…1/2かけ（10ｇ）
豚挽き肉…80g
サラダ油…小さじ１
A
- 玉ねぎ…1/2個(60g)
- セロリ…1/3本（30ｇ）
- にんじん…1/4本（40ｇ）
- 季節の野菜（ナスなど）1本
- 水…100ｍｌ

市販カレールウキューブ…3個
トマトケチャップ…大さじ1

作り方

1. 米をとぎ、分量の水を入れ普通に炊く。
2. Aの野菜をすべて乱切りにしミキサーに入れる。分量の水を入れながらミキサーを回し、粗みじん切りにする。（野菜カッターでもOK）
3. フライパンにサラダ油、みじん切りにしたにんにくを入れて炒め、香りが立ってきたら、肉を加えて色が変わるまで炒める。
4. 3に2の野菜を加え、沸騰したら5分程度煮込み、カレールウ、ケチャップを加え水気が少なくなるまで、混ぜながら煮込む。
5. 1の炊き上がったご飯を器によそって、4のカレーをかける。



エネルギー 396Kcal 塩分 1.5g
たんぱく質 8.1g 脂質 8.5g

行事食に

お誕生日におすすめの寿司ケーキ

ツナのデコレーション寿司



材料（４人分）

（すしめし）
米…2合
昆布…5㎝
（合わせ酢）
A 酢…40cc
砂糖…大さじ1
塩…小さじ1/3
卵…2個
人参…40ｇ
ツナ缶…2缶
B 砂糖…大さじ１
しょうゆ…大さじ１
みりん…大さじ１
酒…大さじ１
干し椎茸…3枚
C しょうゆ…大さじ１
みりん…大さじ１
砂糖…大さじ1/2
きぬさや…40ｇ
スモークサーモン…3枚
むきえび（ゆでる）…10個
＊ケーキ型

作り方

1. ごはんは昆布を入れ固めに炊く。ご飯が炊きあがったら熱いうちにAの合わせ酢を混ぜる。
2. ツナ缶は汁ごと鍋に入れ、Bの調味料を加えて炒める。
3. 干し椎茸は水で戻しておく。戻し汁100ccと調味料Cを入れて煮る。冷めたら千切りにする。
4. 卵はいり卵にしておく。
5. 人参は花型や星形に切り抜く。切り抜いた残りはみじん切りにし、型で抜いたにんじんとともにさっとゆでておく。きぬさやはさっとゆでて千切りにしておく。
6. ケーキの型にラップをして、4のいりたまご、3の椎茸、1のごはん、2のツナ、1のごはんの順にケーキのように重ね、ラップをして軽く押す。ひっくり返して5のにんじんときぬさや、むきえび、スモークサーモンを飾り付ける。

エネルギー 443Kcal
塩分 2.4g
たんぱく質 16g
脂質 6.2g

お子さんと作るときは
小さく作ったり
カップ寿司にしてみよう
ごはんにゆかりを
混ぜてもきれい



おもてなしにうれしい
はらこ飯風丼



材料（４人分）

米…1.5合
昆布…3cm
〈合わせ酢〉
A
- 酢…50cc
- 砂糖大さじ1と半分
- 塩…小さじ1/5

いりごま…少々
鮭…60ｇ（1切れ）
〈錦糸卵〉
B
- 卵…１個
- 水…大さじ１
- 砂糖…小さじ１
- 塩… 少々

サラダ油…適量
〈飾り付け用〉
大葉（刻み）…4枚
いくら又はとびっこ
…少々

作り方

1 ご飯は昆布を入れ固めに炊く。炊き上がったらご飯が熱いうちにAの合わせ酢といりごまを混ぜ合わせる。
2 鮭は普通に焼き、細かくほぐしておく。
3 Bの材料を合わせ、サラダ油を薄くひいたフライパンで、薄焼き卵を何枚か作り、細切りにして錦糸卵をつくる。
4 器に1のご飯を盛り付け、2の鮭、3の錦糸卵、大葉、ごま、いくらをかざる。

エネルギー 275Kcal 塩分 0.6g
たんぱく質 9.5g 脂質 4.0g



秋の味覚やきのこをたっぷり使って
和風オムライス

材料（４人分）

ごはん…２合分
ひじき（乾燥）…5ｇ
にんじん…80ｇ
油揚げ…1枚
A
- 砂糖…小さじ２
- 酒…大さじ２
- しょうゆ…大さじ２
- 水…１５０cc

卵…4個（1人1個）
B
- まいたけ小…1パック（80g）
- しょうゆ…大さじ1
- 酒…大さじ１
- 水…１００cc
- 中華スープの素…小さじ１

C
- 片栗粉…大さじ１
- 水…３０cc

ごま油…少々

作り方

1 ごはんは少し固めに炊く。
2 ひじきは水でもどしておく。油揚げは湯通しし、水気を絞り千切りにする。
3 Ａの調味料で2のひじき、油揚げ、千切りにしたにんじんを煮る。煮汁が少し残るくらいに煮えたら、冷ましておく。
4 炊き上がったご飯に3のひじきの煮物を混ぜ、お皿に盛り付ける。
5 卵を溶きほぐし、小さめのフライパンで薄焼き卵をつくる。片面だけ焼いて、4のひじきごはんの上にのせる。
6 きのこソースをつくる。Ｂをすべて鍋に入れ、まいたけに火が通るまで加熱する。Ｃの水溶き片栗粉を加えて、とろみがつくまで加熱し、ごま油を加える。
7 食べる直前に5のオムライスに6のきのこソースをかけてできあがり。

エネルギー 448Kcal 塩分 2.2g
たんぱく質 15.6g 脂質 11g

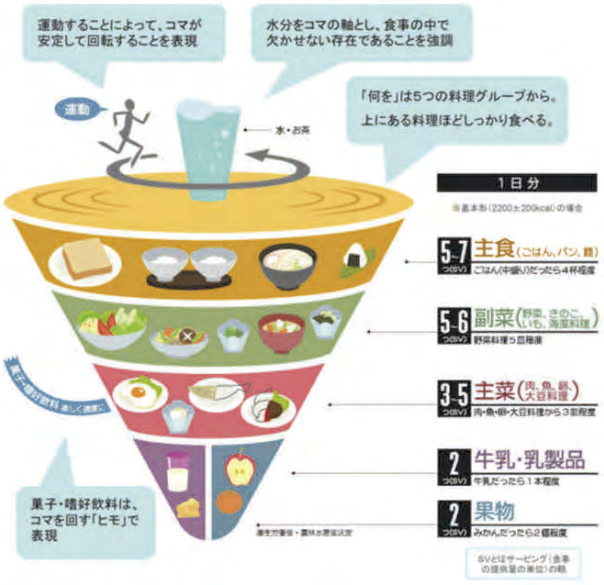
COLUMN

「何」を「どれだけ」食べればよいのか？

実際に望ましい食生活をするためには、どのような食事をすればよいのでしょうか？

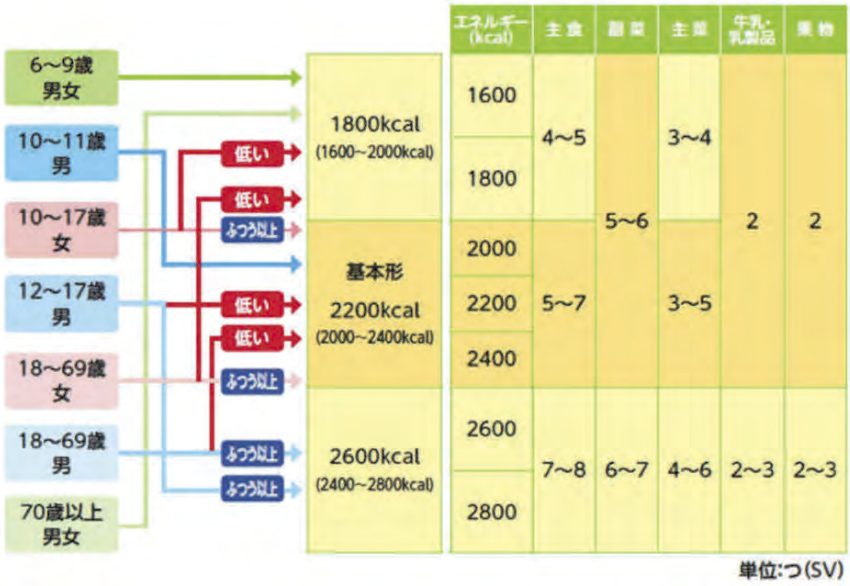
厚生労働省と農林水産省の共同により策定された**「食事バランスガイド」**では、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安が、コマのイラストによりわかりやすく示されています。バランスよく食べて、運動をするとコマは安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。

あなたのコマはうまく回っていますか？



自分の適量を知りましょう

1日に必要な食事の量には個人差があり、性別や年齢などにより異なります。
自分の適量を知り、バランスよく食事をとりましょう。



身体活動レベルの見方

- 低い：1日のうち座っていることがほとんどだ
- ふつう：座り仕事が中心だが歩行・軽いスポーツ等を5時間程度行う

さらに強い運動を行っている人については、その内容や時間に応じて適宜、調整が必要。

肥満者の場合

肥満（成人でBMI≧２５）の場合には、体重変化を見ながら適宜、エネルギーの量を「１ランク」下げる等の工夫が必要となる

野菜をたくさんとろう



野菜や果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。 毎日しっかりとることが、がんや循環器疾患、糖尿病の予防のために大切です。

しかし、野菜が身体に良いことはわかっても、今まであまり食べていなかった場合は、沢山摂るのが大変かもしれません。

野菜を食べるときには、炒めたり、ゆでたり、蒸したりするなど、熱を加えると、かさばらずに食べやすくなります。なお、調理するときには塩分を摂りすぎないように注意しましょう。

引用：厚生労働省HP：健康寿命をのばそう！Smart life project



主菜のレシピ

毎食のメインのおかずになる　“主菜”
魚、肉、豆腐やチーズの
工夫をこらした調理法のレシピを集めました



魚のおかず

切って包むだけで簡単
鮭ときのこのホイル焼き



エネルギー 145Kcal　塩分 0.7g
たんぱく質 15g　脂質 7.6g

材料（４人分）

生鮭(４切れ) …200ｇ
酒…大さじ１
えのきだけ…100g
しめじ…１００ｇ
しいたけ…80g
みそ…大さじ１
マヨネーズ…大さじ2

作り方

1. 生鮭は４つにそぎ切りにし、酒につけておく。
2. えのきだけ食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分ける。しいたけは千切りにする。
3. みそとマヨネーズは合わせておく。
4. アルミホイルに1の生鮭を入れ、上に2のきのこをのせる。3をかけ、アルミホイルをしっかり閉じて、フライパンで１３～１５分焼く。

いわしの濃厚な旨味が味わい深い
いわしのつみれ汁



エネルギー 137Kcal　塩分 0.8g
たんぱく質 9.5g　脂質 5.3g

材料（４人分）

いわし…2尾
A
- みそ…小さじ１
- 酒…小さじ１
- パン粉…大さじ１
- 片栗粉…大さじ１
- スキムミルク…大さじ２
- 長ねぎ…大さじ３

大根…１２０ｇ
にんじん…１００ｇ
だし汁…４カップ
みそ…３５ｇ
三つ葉…４本

作り方

1. いわしは頭、ワタ、中骨、背びれ、尾をとって、包丁で細かくたたいてAの調味料を加えてよく混ぜる。
2. 大根とにんじんはいちょう切りにする。
3. 2の野菜をだし汁でやわらかくなるまで煮る。
4. 3のだし汁に丸めた1を加えて煮て、みそを加え、三つ葉を３ｃｍくらいに切って加える。

アイオリソースがクセになる
鯖缶スペイン風オムレツ



材料（４人分）

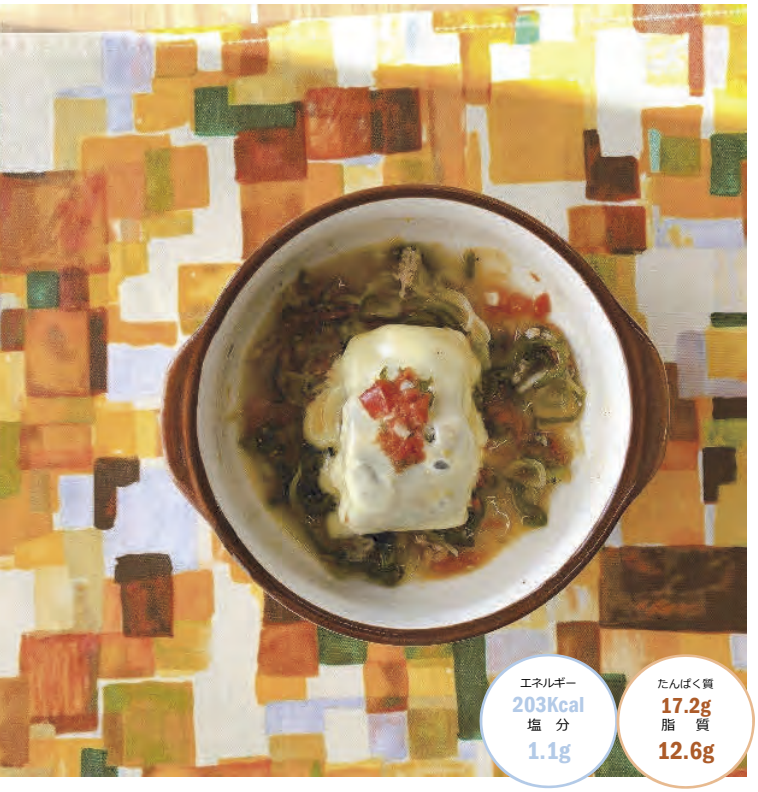
キャベツ…200g
サバ水煮缶…１缶(150ｇ)
卵…４個
A
- ピザ用チーズ…30g
- スキムミルク…大さじ２
- 塩…少々
- こしょう…少々

サラダ油…大さじ１
<アイオリソース>
プレーンヨーグルト…大さじ２
マヨネーズ…大さじ２
にんにく(すりおろし) …少々

作り方

1. キャベツは１cm角に切る・サバ水煮缶はフォークで粗くほぐす。
2. 卵をボウルに溶いて、１とAを加えてよく混ぜる。
3. 直径20cmのフライパンにサラダ油を熱し、２を流し入れる。混ぜてながら半熟になるまで火を通し、蓋をして弱火で３分焼く。
4. ３の上下を返し、蓋をしてさらに弱火で３分焼き、火を止めて２分ほど蒸らす。
5. アイオリソースの材料をよく混ぜる。
6. ４を切り分けて盛り付け、５のアイオリソースを添える。

旨味たっぷりで相性抜群
鯖缶のトマト煮チーズのせ



材料（４人分）

オリーブオイル…大さじ2/3
にんにく（みじん切り）1かけ
玉ねぎ（千切り）…1/2個
ピーマン（千切り）…２個
トマト（角切り）…１個
サバ水煮缶…２缶
黒こしょう…少々
スライスチーズ…４枚

作り方

1. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火にかける。
2. 香りがでてきたら、玉ねぎを加え、中火で軽く炒めたら、ピーマン、トマトを加え、軽く炒める。
3. さばの水煮缶を汁ごと加え、フタをして蒸し煮にする。ある程度野菜が煮えたらフタをはずし、煮汁がほぼなくなるまで加熱する。
4. 仕上げに黒こしょうをふり、上にチーズをのせて火を止める。

とろりとジューシーな食感
肉巻きりんごのトマト煮込み



材料（４人分）

豚薄切り肉…8枚（200g）
塩…小さじ1/4
こしょう…適宜
りんご… 1個 （200g）
サラダ油…大さじ１
A
- ケチャップ…大さじ２
- しょうゆ…小さじ１
- みりん…大さじ１
- 玉ねぎのすりおろし …大さじ３

水… 150cc
〈付け合わせ〉
ブロッコリー（ゆでる）
… 1房（1人2個）

作り方

1. りんごは皮をむいてくし型に8等分に切る。
2. 豚肉に塩、こしょうをして、1のりんごを芯にして巻く。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2を肉の端が下にくるように並べ、全体に焼き色がつくように焼く。
4. 鍋にAの材料を入れて火にかけ、3の肉巻きを加え、煮立ったら火を弱めて15分ほど煮込む。
5. 器に4のソースを敷き、半分に切った肉巻きりんごを盛りつけ、ゆでたブロッコリーを添える。

エネルギー 243Kcal 塩分 1.5g
たんぱく質 11.8g 脂質 12.8g

昆布やにんじんを加えてもおいしい



甘味を抑えたレバーの煮物
鶏レバーのしょうゆ煮

材料（４人分）

鶏レバー…200g
しょうが…15g
A
- しょうゆ…大さじ２
- 酒…大さじ１と半分
- 砂糖…大さじ１
- だし汁…150cc

作り方

1. 鶏レバーは余分な脂肪や筋を取り除き、一口大のそぎ切りにし、水につけて血抜きする。しょうがは皮をむいてせん切り。
2. 1の鶏レバーを４～５分ほど塩ゆでし、ザルにとって水気を切る。
3. 2の鍋に煮汁とAの調味料と、しょうがを入れてひと煮立ちさせ、3のレバーを加えて汁気がなくなるまで中火で煮る。

エネルギー 78Kcal 塩分 1.2g
たんぱく質 10.3g 脂質 1.6g

簡単ごちそうレシピ
若鶏のりんごマリネ

材料（４人分）

鶏むね肉…240g
塩…小さじ1/6(１g)
こしょう…少々
片栗粉…大さじ２(18g)
ピーマン…１個(40g)
パプリカ…1/2個(100g)
玉ねぎ…1/4個(50g)
<りんごソース>
A
- りんご1/2個(160g)
- 酢…90cc
- 砂糖…小さじ1

作り方

1. 一口大に切った鶏むね肉をビニール袋にいれ、塩・こしょうをし、袋の上からもみこむ。片栗粉を入れ、袋の中に空気を入れ、口をしめ上下に振り、全体に片栗粉を薄くまぶす。10分位おき、粉をなじませる。
2. ピーマン、パプリカは薄切りにする。玉ねぎは薄切りにし、塩もみして、水で洗いバットに入れておく。
3. Aのりんごを皮付きのまま、すりおろし、酢と砂糖を混ぜあわせる。
4. １センチほどサラダ油を入れたフライパンで、1の鶏肉を揚げ焼きにする。2の野菜の上に、揚げた肉をのせる。3のりんごソースを最後に和えて、彩りよく盛り付ける。



エネルギー 158Kcal 塩分 0.3g
たんぱく質 13.8g 脂質 7.7g

豆腐チーズのおかず



エネルギー 203Kcal 塩分 1.1g
たんぱく質 17.2g 脂質 12.6g

レシピ提供：明治食育教室レシピ
（一部改変）

包まないやわらかシュウマイ
チーズ入り花シュウマイ

材料（４人分）

＜カッテージチーズ＞
牛乳…400ml
酢…大さじ2
＜シュウマイ＞
シュウマイの皮…30枚
ホタテ缶詰…60ｇ
（貝柱むき身OK）
豚ひき肉…120ｇ
玉ねぎ…1/4個
片栗粉…大さじ１
A
- 砂糖…大さじ1/2
- 醤油…大さじ１
- ごま油…大さじ１
- 塩…少々

＜ドレッシング＞
ヨーグルト…大さじ4
摺ごま(白) …大さじ3
砂糖…大さじ１
醤油…大さじ１
＜ホットサラダ＞
ブロッコリー…1/2個
しめじ…１/2パック
プチトマト…4個

キャベツ又は白菜…２枚
レモン…１/2個
ねりがらし、豆板醤…お好み

作り方

1. 鍋に牛乳を入れ強火にかけ、鍋肌がフツフツしてきたら火を消し、酢を入れて少し置いてから混ぜる。ボウルにキッチンペーパーを敷いたザルをのせ、濾す。
2. シュウマイの皮は５mm幅の細切りに、玉ねぎはみじん切りにして、片栗粉をまぶす。
3. 豚ひき肉、調味料Ａ、ホタテ缶詰の汁を加えて、粘りがでるまでよく混ぜたら、カッテージチーズ、ホタテ缶詰の身、玉ねぎを加えてさらに混ぜる。
4. 3の肉に2のシュウマイの皮をまぶしつけ、お皿に白菜かキャベツを敷き、その上にシュウマイを並べる。
5. しめじは石づきを取り4等分に、ブロッコリーは小房にわける。
6. 蒸気のあがった蒸し器で4を強火で蒸し、７分程たったら5の野菜をかぶせるように入れ５～８分さらに蒸す。
7. ドレッシングの材料を混ぜてドレッシングを作り、蒸した野菜にかける。

厚揚げが主役のさっぱりあんかけ
厚揚げの甘酢あんかけ

材料（6人分）
*作りやすい分量
厚揚げ…１枚
ピーマン…１個
パプリカ(赤) …1/2個
玉ねぎ…１２０ｇ
サラダ油…小さじ２
A
- 酢…大さじ２
- 砂糖…大さじ２
- しょう油…大さじ２
- 水…大さじ２

片栗粉…大さじ1
水…大さじ２

作り方

1. 厚揚げをキッチンペーパーで包み、油分をとり、一口大に切る。
2. ピーマンとパプリカは、食べやすい大きさに切る。玉ねぎは繊維と平行に切る。
3. フライパンを中火で熱しサラダ油を入れ1の厚揚げを焼き、裏返して2のピーマン、パプリカ、玉ねぎも加えて炒める。
4. 器に厚揚げを盛り、上にピーマン、パプリカ、玉ねぎをのせる。
5. 甘酢あんをつくる。Aの調味料を合わせて火にかけ沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
6. 4に5の甘酢あんをかける。



エネルギー 118Kcal 塩分 0.6g
たんぱく質 7.1g 脂質 6.8g





副菜のレシピ

メインを補ってくれる　“副菜”

ヘルスメイトといえば野菜たっぷりレシピ

塩分控えめな自慢の漬物レシピもあります







エネルギー 170Kcal 塩分 1.2g
たんぱく質 9.2g 脂質 9.9g

ほうれん草とカリッとしたチーズが相性抜群

チーズとほうれん草のチヂミ

材料（４人分）

ほうれん草…２００ｇ
卵…2個
小麦粉…大さじ４（36g）
だし汁…大さじ２
かつお節ミニパック…２袋
サラダ油…小さじ２
ピザ用ミックスチーズ
…６０ｇ
＜たれ＞
酢…大さじ２
しょう油…大さじ１
砂糖…小さじ１/２
ごま油…小さじ１
お好みで
ごま・コチュジャン等

作り方

1 〈たれ〉の材料を混ぜる。
2 ほうれん草は塩（分量外）を入れた熱湯でゆで、水にとり、固くしぼって１～２センチの長さに切る。
3 ボウルに卵、だし汁、小麦粉を入れてよく混ぜる。2のほうれん草を入れてさらに混ぜ、だまがなくなったらかつお節をいれさっと混ぜる。
4 フライパンにサラダ油を熱し、いったん火をとめ3の生地の半分をうすく広げるように流し入れる。上からチーズをかけ、ふたをして焼き色に注意しながら片面を３分くらい焼く。裏返し、今度はふたをせずチーズがカリッとなるまで弱火で焼く。
（残りの生地も同じように焼く）
5 お皿に盛り付けて、食べやすい大きさに切り分け、１のタレをつけて食べる。

無限に食べられる定番ピーマンレシピ

ピーマンとシーチキンの煮びたし

材料（４人分）

ピーマン…4個（160g）
シーチキン…１缶（70ｇ）
A［ごま油…大さじ１
中華スープの素
…小さじ1］
こしょう…少々
白ゴマ…少々
かつお節…少々

作り方

1 ピーマンは縦半分に切り、5mm幅の千切りにする。シーチキンは軽く油をきっておく。
2 1にＡを入れ混ぜ合わせる。
3 2をフライパンに入れフタをして中火で５分程度煮詰める。火が通ったらフタをはずし、水分を少し飛ばす。（電子レンジで4～5分加熱してもＯＫ）
4 白ゴマをふり、かつお節をのせて出来上がり。



エネルギー 47Kcal 塩分 0.4g
たんぱく質 2.2g 脂質 3.4g

豆乳で簡単白和え

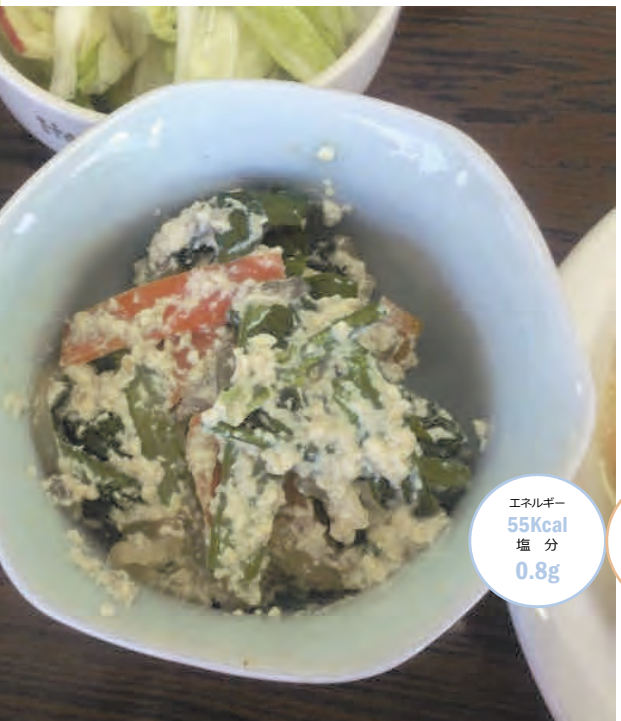
青菜の豆乳白和え

材料（４人分）

ほうれん草…120ｇ
(または小松菜)
ひじき（乾燥） … 6g
にんじん… 1/3本（60g）
A［豆乳… 150ml
砂糖…小さじ2
しょうゆ…大さじ2/3］
すりごま…大さじ1と1/2
塩…小さじ1/4

作り方

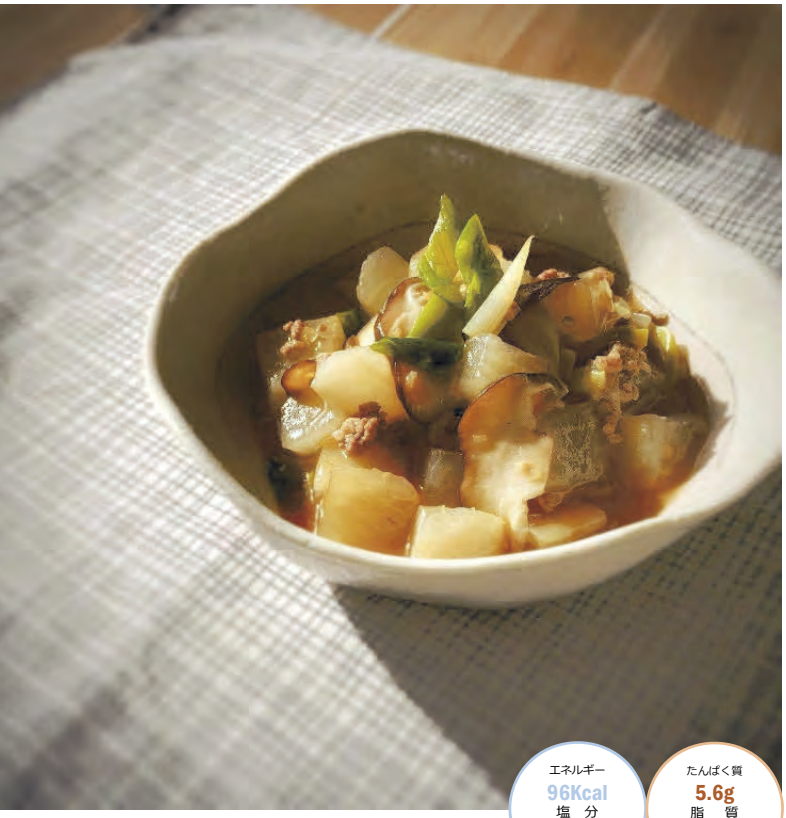
1 ほうれん草は熱湯でさっとゆで水に取り、食べやすい長さに切って、水気を絞る。
2 ひじきは洗って、水に浸してもどし、水気をきっておく。にんじんは３～4cm長さの千切りにする。
3 鍋に2のひじき、にんじんとAの調味料を入れる。中火にかけ、沸騰してきたら弱火にし、煮汁が少し残る程度まで煮る。粗熱をとり冷ましておく。
4 3に、すりごまと塩加える。混ぜあわせて、和え衣をつくる。
5 4とほうれん草を混ぜ合わせる。



エネルギー 55Kcal 塩分 0.8g
たんぱく質 3.3g 脂質 2.6g

大根のホクホク感とピリ辛ソースが絶妙

マーボー大根



エネルギー 96Kcal 塩分 1.8g
たんぱく質 5.6g 脂質 3.9g

材料（４人分）

大根…400ｇ
しいたけ…２個
長ねぎ…100ｇ
豚ひき肉…100ｇ
水…400ｍｌ
しょうが…10ｇ
A
- 鶏がらスープ…小さじ２
- 酒…大さじ２
- しょうゆ…大さじ２
- 砂糖…小さじ１
- 豆板醤…小さじ１（お好みで）

塩…少々
ごま油…小さじ１
B
- かたくり粉…大さじ２
- 水…６０cc

作り方

1. 大根は皮をむき、２センチ角（大きめ）に切る。しいたけは５ミリ幅、ねぎは斜めに切り、しょうがは千切りにする。
2. 鍋でひき肉を炒め、余分な油をキッチンペーパーでとる。1の大根を加えて炒めて、油が全体に回ったら、水を加える。
3. 煮立ったら弱めの中火にしてアクをとり、1のしょうがとAの調味料をいれ、落としフタをして１５～２０分煮る。
4. 1のしいたけ、長ねぎを加え、再沸騰させる。塩、ごま油を加え、Bの水溶きかたくり粉でとろみをつける。
＊とろみをつける前に煮汁を確認し、少ないようであれば湯を加え調整する。

お酢パワーの減塩きんぴら

すっぱごぼう

材料（４人分）

ごぼう…２００ｇ
ごま油…小さじ１
砂糖…小さじ１(3g)
A
- しょうゆ…大さじ１
- 酢…大さじ１
- 唐辛子… ½個
- すりごま…小さじ
- 水…大さじ１

作り方

1. ごぼうは皮を良く洗い、5センチ長さに切り、縦に6等分する。
2. フライパンにごま油を熱し、1のごぼうを5分ほど炒める。砂糖を加えてさっと炒め、Aを加える。弱火～中火で5分ほど煮込んだら火を止めそのまま冷ます。
3. 2が冷めたら容器に汁ごと移し、すりごまを振る。



エネルギー 41Kcal 塩分 0.4g
たんぱく質 1.5g 脂質 1.2g



濃厚なかぼちゃのうまみ

かぼちゃスープ

材料（４人分）

かぼちゃ…２５０ｇ
たまねぎ…５０ｇ
A
- バター…大さじ１
- コンソメスープの素…１個
- 水…２００cc
- 牛乳…４００cc
- スキムミルク…大さじ４（２４ｇ）

パセリみじん切り…少々
塩・こしょう…少々

作り方

1 かぼちゃは皮と種、わたを除いて適当な大きさに切る。玉ねぎは薄切にする。
2 鍋にバターを熱し、1の玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ったら1のかぼちゃを加えて炒める。
3 分量の水とスープの素を加えて煮立ったら火を弱めて14～15分煮る。
4 粗熱がとれたら、スキムミルク、牛乳を加え、ミキサーにかける。
5 4を鍋にうつし、温めて塩・こしょうで調味する。盛り付けてパセリを散らす。

エネルギー 180Kcal 塩分 0.9g
たんぱく質 7.0g 脂質 6.7g

牛乳のコクがやさしい味わい

切干大根のミルク煮



材料（４人分）

切り干し大根…30ｇ
人参…20ｇ
しいたけ…２個
ちくわ…２本
さやいんげん…２０ｇ
サラダ油…小さじ１
牛乳…300ｍｌ
鶏ガラスープの素…小さじ１
しょうゆ…小さじ１

作り方

1 切り干し大根はたっぷりの水で戻し、水気を切っておく。
2 人参、しいたけは千切り、さやいんげん、ちくわは斜め薄切りにする。
3 フライパンにサラダ油を熱し、1、2を入れて炒める。
4 牛乳、スープの素、しょうゆを加えて水分がなくなるまで煮詰め、器に盛る。

エネルギー 142Kcal 塩分 0,7g
たんぱく質 4.1g 脂質 3.6g



のりとわさびがちょうど良い

小松菜のり和え

材料（４人分）

小松菜…200ｇ
もやし…80ｇ
A
- 砂糖…大さじ1/2
- しょうゆ…大さじ1
- 昆布だし（果粒）…4ｇ（1/2袋）
- わさび…小さじ1/2

焼海苔…２枚

作り方

1 小松菜はしんなりするまでゆでる。水にさらし、水気をきり、食べやすい大きさに切る。もやしもしんなりするまでゆでる。
2 ボウルに調味料Ａを入れて混ぜ、水気をきった1を加える。焼海苔をちぎりながら加えて和える。

エネルギー 43Kcal 塩分 0.6g
たんぱく質 2.4g 脂質 1.3g



エネルギー 44Kcal 塩分 0.6g
たんぱく質 2.8g 脂質 0.2g

食感が楽しいさっぱりサラダ

糸かんてんと玉ねぎの中華サラダ

材料（６人分） *作りやすい分量

糸かんてん…12g
大根…２００ｇ
きゅうり…１本
たまねぎ…60ｇ
塩…小さじ1/3
かにかまぼこ…６本
A［酢…６０cc
　砂糖…小さじ２
　ごま油…小さじ１］

作り方

1 糸かんてんは10～20分ほど水でもどす。かにかまは手で食べやすいおおきさにさく。
2 大根、きゅうり、たまねぎは千切りにし、分量の塩でもむ。３０分ぐらい置き、水を洗い流し水気を軽く手でしぼる。
3 Aの調味料を混ぜ合わせる。水気をきった1の糸かんてんとかにかまぼこと2を加えて和える。

キャベツがおいしい定番サラダ

コールスローサラダ

材料（４人分）

キャベツ…160ｇ
玉ねぎ…20ｇ
にんじん…40ｇ
とうもろこし（冷凍）…40ｇ
シーチキン缶…１/2(35ｇ)
A［マヨネーズ大さじ２(24g)
　酢…大さじ２
　砂糖…小さじ1/4］

作り方

1 キャベツ、たまねぎ、にんじんはそれぞれ千切りにして同じボールに入れる。塩で軽くもみ、１０分位おき、水で塩を洗い流し水気をしぼる。（千切りはスライサーでもOK）
2 とうもろこしは熱湯でさっとゆでる。シーチキンは油を切る。
3 Aの調味料を混ぜ合わせる。
4 食べる直前に1の野菜を3のドレッシングで和え、器に盛り、2のとうもろこし、シーチキンを上にのせる。



エネルギー 75Kcal 塩分 0.5g
たんぱく質 2.1g 脂質 4.8g



ほんのり甘酸っぱい
ミニトマトのらっきょ酢漬け

エネルギー 39cal 塩分 0.4g
たんぱく質 0.7g 脂質 0.1g

材料（４人分）
ミニトマト…２５０ｇ
らっきょ酢…大さじ３
水…らっきょ酢の２～３倍

＊手作りらっきょ酢
A
- 酢…１００cc
- 砂糖…30ｇ
- はちみつ…10g
- 水…20cc
- 塩…微量

＊にんにく又はトウガラシ（お好み）

作り方
1. Aの手作りらっきょ酢をひと煮立ちさせ、冷ましておく。
2. 湯むきしたミニトマトに1のらっきょ酢、水を加えて冷蔵庫内で漬ける。
＊半日ぐらいで食べごろ

ポリポリ食感がとまらない
きゅうりの甘辛煮



エネルギー 17Kcal 塩分 1.0g
たんぱく質 0.8g 脂質 0.2g

材料（20人分）＊作りやすい分量
きゅうり…１ｋｇ
塩…２０ｇ
砂糖…３０ｇ
酢…少々
しょうが（千切り）…１００ｇ
白ごま…少々
切りとうがらし…少々
かつお節パック５ｇ
　または雑魚２０ｇ

作り方
1. きゅうりは1センチ幅の小口切りにし、分量の塩をまぶし半日おく。水でさっと塩を洗い流す。
2. 1のきゅうり、しょうが、砂糖、酢を小鍋に入れきゅうりの水気がなくなるまで炒り煮する。
3. 火からおろし、お好みで白ごま、唐辛子、かつお節等をまぶす。



エネルギー 19Kcal 塩分 0.8g
たんぱく質 0.5g 脂質 0.1g

さっぱりした大根の漬物
大根のレモン漬け

材料（20人分）＊作りやすい分量
大根…１ｋｇ
塩…10ｇ
レモン…1/4個
だし昆布…1/2本
A
- 酢…100ｍｌ
- 砂糖…25ｇ
- しょうゆ…大さじ２

作り方
1. 大根はうす切りにして塩でもみ、30分位おく。
水洗いして水気を切っておく。
レモンは小さめのいちょう切りにする。だし昆布は細かく切る。
2. 1の大根、レモン、だし昆布をAの調味料で和えて、１時間ぐらいつけておく。

ヘルスメイトの定番の減塩漬物
大根の酢漬け

エネルギー 41Kcal 塩分 0.4g
たんぱく質 1.5g 脂質 1.2g

（20人分）＊作りやすい分量
大根…１ｋｇ
塩…２５ｇ
酢…５０ｃｃ
砂糖…４０～５０ｇ

作り方
1. 大根は皮をむいて、適当な大きさに切る。
2. 大根に塩、酢、砂糖を混ぜ、軽く重石をして漬ける。
２～３日で食べられる。





デザート
レ　シ　ピ

食後の楽しみの　“デザート”
ついつい食べ過ぎちゃうけど
ヘルスメイトのデザートは
どれもヘルシーでカルシウムたっぷり
昔ながらの伝統的なおやつもあります





子どもに大人気のヘルスメイトの定番ゼリー

カルピスゼリー

材料（４人分）

粉ゼラチン…5ｇ(1袋)
お湯…100ml
牛乳…150ml
カルピス…80ml
缶の汁…80ml
みかん缶…80g

作り方

1 お湯に粉ゼラチンを振り入れてよく溶かす。
2 みかん缶をボールに入れてほぐすように潰し、 みかん缶の汁、牛乳、カルピスを混ぜる。
3 2に1のゼラチンを入れてさらによくかき混ぜる。容器に流し入れ冷蔵庫で2～3時間冷やし固める。

エネルギー 100Kcal 塩分 0.1g
たんぱく質 2.9g 脂質 1.5g

優しい甘味と酸味のヘルシーケーキ

絹ごしケーキ

材料（４人分）

<スポンジケーキ>
ホットケーキミックス…150ｇ
卵…1個
牛乳…65cc

A
ゼラチン…15g
水…60cc

B
ソフト充てん豆腐…300g
砂糖…40ｇ
レモン汁…50cc

牛乳…100cc
生クリーム…200cc
ブルーベリージャム…75g

作り方

（下準備）ケーキ用の型とスポンジケーキを焼くフライパンは同じくらいのサイズのものを準備
1 〈スポンジケーキ〉を作る。ホットケーキミックス、卵、牛乳を混ぜ合わせる。
2 1を弱火でゆっくり焼く。表面がふつふつしてきたら返して両面焼く。
※ケーキの型が小さい場合半分に切る。
3 Aのゼラチンを分量の水で溶いてふやかしておく。
4 Bの材料を泡立て器でなめらかになるまでよく混ぜる。
5 牛乳を沸騰しない程度に温め、とろ火にして3のゼラチンを加え、よく混ぜ、溶けたら火を止める。
6 4に5のゼラチン液を少しずつ入れ、混ぜ合わせ、さらに生クリームを加える。
7 ケーキ用の型にラップを敷き、1のスポンジケーキを入れ、その上にブルベリージャムを均等に塗る。
8 7に6を流し入れ、ゴムべらでなめらかにし冷蔵庫で２～3時間冷やす。切り分けていただく。



エネルギー 166Kcal 塩分 0.1g
たんぱく質 5.1g 脂質 8.6g



ヨーグルトの酸味でさっぱり食べられる
ヨーグルトムース

材料（12人分）＊作りやすい分量
プレーンヨーグルト
…400～450ｇ
生クリーム１パック…200ml
砂糖…60ｇ
粉ゼラチン…10ｇ（2袋）
熱湯…100cc
好みのフルーツ
キウイ・いちご等

作り方
1 ヨーグルト、生クリーム、砂糖をボウルに入れ、泡だて器で混ぜる。
2 別のボウルに熱湯を準備し、粉ゼラチンを少量ずつ、混ぜながらふり入れ、完全に溶かす。
3 1のムース液に2の溶かしたゼラチンを少量ずつ混ぜ合わせ、さらに泡立てる。
4 容器に入れ、冷し固め、お好みのフルーツを上に飾る。

エネルギー 130Kcal 塩分 0.1g
たんぱく質 3.6g 脂質 8.6g

濃厚で風味が豊かな
絹ごし豆腐のなめらかプリン

材料（10人分）
＊作りやすい分量
絹ごし豆腐…300ｇ
牛乳…700ml
砂糖…40ｇ
A［粉ゼラチン…10ｇ(２袋)
　熱湯…150cc
<黒みつ>
B［粉黒砂糖…30ｇ
　上白糖…30ｇ
　水…60ml
<その他のトッピング>
きなこ、フルーツ等

作り方
（下準備）牛乳は常温にしておく
1 黒みつのBの材料を小鍋に入れ、弱火でとろみが出るまで煮詰め冷ましておく。
2 絹ごし豆腐はブレンダーや泡立て器で細かくなるまでつぶす。牛乳を加えてさらにまぜる。
3 Aの熱湯に粉ゼラチンを振り入れてよく溶かす。さらに砂糖を加えよく溶かす。
4 2のプリン液に3のゼラチン液を少しずつ加え、混ぜ合わせる。ざるでこす。
5 4を容器に流し入れ冷蔵庫で2～3時間冷やし固める。
6 黒みつやきなこフルーツなどを上からかける。



エネルギー 104Kcal 塩分 0.1g
たんぱく質 5.3g 脂質 3.7g

レシピ提供：明治食育教室レシピ（一部改変）



ほろ苦い抹茶の風味と優しい味わい
豆乳抹茶プリン

材料（６人分）＊作りやすい分量
A［抹茶…大さじ1
　熱湯…50cc
B［粉ゼラチン…10g(2本)
　熱湯…100ml
豆乳（無調整）…400ml
砂糖…大さじ４
ゆであずき缶…小1/2缶
（１人分小さじ１ずつ使用）

作り方
1 Aの抹茶を熱湯で少しずつ加えてだまが残らないようになめらかになるまで混ぜる。
2 Bの熱湯にゼラチンを少しずつ入れ、溶かす。
3 鍋に豆乳と砂糖を入れて中火で温めながら溶かす。砂糖が溶けたら火を止めて2のゼラチンと1の抹茶を加えて混ぜる。
4 粗熱がとれたら器に流し入れ冷蔵庫で2~3時間冷やし固める。
食べる直前にゆであずきをのせる。

エネルギー 75Kcal 塩分 0g
たんぱく質 4.5g 脂質 1.4g

南部地方の伝統的なおやつ

豆しとぎ

材料（４人分）（380ｇ～400ｇ×５本分）

青豆または黒豆（乾燥）
…５００ｇ
うるち粉…３００ｇ
もち粉…２００ｇ
砂糖…１９０ｇ（甘さは砂糖の量で加減する）
塩…１２ｇ
豆のゆで汁…１カップとっておく
（固さによって適量入れる）
サラダ油…適量

作り方

（下準備）豆は洗って、水に一晩浸けておく。

1 鍋に豆と水を入れ、火にかける。沸騰したら弱火で、指でつぶれるくらいの固さにゆでる。
2 豆のゆで汁を１カップとっておき、豆の水気を切り、ミキサーにかける（またはすり鉢でつぶす）。
3 ボウルにうるち粉、もち粉、砂糖、塩を混ぜ合わせ、さらにミキサーにかけた2の豆を加え、こねる。(固さを見ながら適量のゆで汁も加える)
4 3を５等分して、空気を抜くようにかまぼこ型に整える。
5 ４を１㎝くらいの厚さに切り、フライパンにサラダ油を熱し、両面に焼き目をつける。



エネルギー 232Kcal 塩分 0.6g
たんぱく質 10.4g 脂質 5.0g

レシピ提供：東北町特産品販売促進協議会



エネルギー 91Kcal 塩分 0.1g
たんぱく質 4.5g 脂質 1.3g

レシピ提供：東北町特産品販売促進協議会

よもぎのなつかしい香りのだんご

よもぎだんご

材料（15個分）

もち粉…２００ｇ
うるち粉…２００ｇ
塩…少々
熱湯…３６０cc
よもぎ…１４０ｇ
（ミキサーにかけたもの）
あん…４５０ｇ
（30ｇ程度に丸めておく）
<とり粉>
もち粉とうるち粉　1:1

作り方

1 大きめのボウルにふるったもち粉とうるち粉、塩を入れ、熱湯を注ぎ、全体に水分がいきわたるようにしゃもじで底から混ぜる。
2 1の生地をしっかりと冷ます。冷めたら、よもぎを入れ、こしがでるようによくこねる。
3 こねた生地を６０ｇずつに計り、丸めたあんを包んでだんごにする。（出来上がり15個分）
4 3を蒸し器に並べ、13～15分蒸す。



素朴な甘みの焼き餅
かぼちゃのやきもち

材料（４人分）

カボチャ…200ｇ

A
- もち粉…60ｇ
- スキムミルク…大さじ2（18g）
- 砂糖…大さじ3（27g）
- 油…適量

くるみ…40ｇ

作り方

1 カボチャは皮をとり、乱切りにし、串が通るまでゆでる。
2 Aを混ぜ合わせる。
3 1のカボチャをなめらかになるまでつぶし、2を加えながら混ぜる（耳たぶくらいの硬さが目安）。
4 3を棒状にし、直径３～５ｃｍ、薄さ1ｃｍ程度の大きさに切り分け、形を整える。中央にくるみを差し込む。
5 フライパンにサラダ油を５mmくらい入れて温める。4を並べ、両面にこげめをつけながらむし焼きにする。

エネルギー 233Kcal 塩分 0.1g
たんぱく質 4.9g 脂質 9.7g

アツアツとろとろ
むしりんご

材料（４人分）

りんご…小１ヶ(200g)
レーズン…大さじ１(15g)

A
- さとう… 大さじ1
- レモン汁…小さじ１
- シナモンパウダー …少々

バター… ４ｇ

作り方

1 ボウルにAを入れて混ぜる。
2 りんごは皮付きのまま縦半分に切って芯の部分をくりぬく。くりぬいた部分に1を混ぜたものとレーズンを詰めて、バターをちぎってのせる。
3 蒸気の上がった蒸し器で、20分強火で蒸す。※電子レンジなら(600w)ラップをかけて2~3分加熱する。



エネルギー 112Kcal 塩分 0.2g
たんぱく質 0.4g 脂質 1.8g



まろやかで優しい味わい
牛乳わらびもち

材料（４人分）

牛乳…300ｍｌ
片栗粉・・・大さじ４
砂糖・・・大さじ２
黒みつ…適量
きなこ…適量
＊牛乳をほうじ茶に変えてもおいしい

作り方

1 牛乳、片栗粉、砂糖は鍋に入れ、ヘラで良くかき混ぜながら火にかける。のり状によくまとまるまでよく練りあわせる（3~4分）。
2 スプーンで一口大に冷水に落とし、冷やし固める。
3 水気をきり、器に盛り付ける。黒みつときなこをふる。

エネルギー 118Kcal 塩分 0.1g
たんぱく質 2.5g 脂質 2.6g

COLUMN

「食のチカラ」は生きるチカラ

～子どもの食育を意識した毎日を～

食育とは様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、
健全な食生活を実践できる人間を育てること
子どもの輝く未来のため、健康的な食習慣を実践できる大人になれるよう、
毎日の生活の中に食育の視点を取り入れましょう。それは、親から子へのかけがえないギフトです。

家族みんなで
楽しく食事

家族や大切な誰かと
かこむ食事は
心の栄養にも

規則正しい
食生活リズム

早寝 早起 朝ご飯で
お腹ペコペコ



子どもと
クッキング

食の興味、感謝の
気持ちを育てる

栄養を
バランスよく

東北町産の食材で
和食中心の食卓を

東北町役場保健衛生課

東北町食生活改善推進員
～　活動のあゆみ　～

東北町食生活改善推進会は旧東北町と旧上北町が
合併した平成17年4月1日に発足しました。
以来、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに活
動目標に基づき、様々な食生活改善のための活動を
行っています。

1．東北町食生活改善推進員会の活動紹介

活動スローガン　「私たちの健康は私達の手で」

私達はボランティア精神に徹し、このスローガンの実現に努めます。

活動目標

① 塩分を控えるため、うす味を定着させます。

② 肥満・生活習慣病を予防して健康な老後をめざします。

③ 各年齢層において食育活動を推進します。

④ 町の食文化と健康づくりのための家庭料理を伝えます。



1）楽しく健康講習会





食生活改善の知識普及のため、調理実習と健康相談等を組み合わせて開催しています。

2）ヘルスメイトカフェ





低栄養予防と食を通じた地域交流を目的とし、調理実習や会食を開催します。

3）健康・福祉まつり





来場者に減塩メニューや郷土料理を提供し、健康と食生活の大切さを伝えています。

4）青森県食生活改善推進員連絡協議会委託事業





地域の健康課題の改善のため、青森県の委託事業を県食改と連携して行います。

5）学習会等





地域活動のため、会員の研修には欠かせません。健康知識も調理技術もしっかり学びます。

２．主な活動年表

平成17年	・設立総会 ・地域での料理教室である伝達講習会(~H18)、すこやか栄養教室(~H27)を町内毎に開催 ・健康まつり(~現在)、日曜いたわり健診朝食サービスを開催 ・小学校学童クラブ児童を対象にヘルシーっ子教室(~H28)を開催 ・町主催の栄養改善事業（親子クッキング、小学校クッキング等）の補助で参加(~現在) ・会員の資質向上と会の発展のため学習会、視察研修、ウォーキング研修の開催(~現在)
平成18年	・東北町社会福祉大会参加、ヘルシーメニューの試食提供（~H20） ・県食改の委託事業ヘルスサポーター事業を開催
平成19年	・伝達講習会をおいしく健康講習会に名称変更 ・町主催の食生活改善推進員養成教室を20人が修了
平成20年	・東北防衛局主催ホームビジット＆食文化交流に参加
平成21年	・県食改委託事業肥満予防教材（森のスーパーマーケット）作成
平成22年	・町主催入学おめでとう大会で森のスーパーマーケットを上演(~H23) ・県食改委託事業高血圧予防セミナー、低栄養予防いきいき講座を開催
平成23年	・町主催の食生活改善推進員養成教室を20人が修了 ・県食改の委託事業生活習慣病ワースト25ステップアップ事業を開催(~H24)
平成24年	・東北町保健協力員協議会との交流会を開催 ・県食改委託事業のよい食生活をすすめるためのグループ講習会を開催
平成25年	・東北町保健協力員協議会との合同研修会を開催 ・おいしく健康講習会を楽しく健康講習会(~現在)に名称変更 ・県食改委託事業生涯骨太クッキング、繋ぐパートナーシップ事業等(~H28)を開催
平成26年	・県食改委託事業おやこの食育教室を開催
平成27年	・町主催の食生活改善推進員養成教室を14人が修了 ・東北町保健協力員協議会との合同研修会を開催 ・県食改委託事業味覚を育む「だし活」サロン事業(~H28)を開催
平成28年	・すこやか栄養教室を楽しく健康講習会に統合 ・県食改委託事業おやこの食育教室を開催
平成29年	・地域での栄養改善事業ヘルスメイトカフェの開催(~現在) ・県食改委託事業乳幼児健診等における「だし活」伝道業務(~現在) 飲食店麺類塩分改善業務(~R1)
平成30年	・県食改委託事業シニアカフェ開催
令和元年	・町主催の食生活改善推進員養成教室を11人が修了 ・県食改委託事業生涯骨太クッキング開催
令和2年	・東北町ヘルスメイトレシピ集を作成 ・県食改委託事業おやこの食育教室開催

3. 歴代役員名簿及び会員数

	会長	副会長	理事					監事	会員数
平成17年	遁駅和子	中野幸子 駒ヶ嶺ヒロミ	佐藤タケ 蛯沢みや子 新屋敷光代	佐藤陽子 市川正子 田中聖子	斎藤牧子 浜田佳代 立崎須美子	江渡みつ 千葉ツセ 高田ウメ	蓬畑きみゑ 蛯名茂子 瀬川廣子	小原艶子 沼田有美子	94
平成18年	遁駅和子	浜田佳代 駒ヶ嶺ヒロミ	佐藤陽子 佐々木チヨノ	斎藤牧子 蛯名慶子	蛯沢みや子 立崎須美子	沼田有美子 高田ウメ	市川正子	中山ミヨ子 田中聖子	87
平成19年	浜田佳代	駒ヶ嶺ヒロミ 蛯名慶子	佐藤陽子 高田とし	蛯沢みや子 立崎須美子	中山ミヨ子 蛯名昭子	貝塚光子	駒ヶ嶺祥子	江渡みつ 坂本千江	93
平成20年	浜田佳代	駒ヶ嶺ヒロミ 蛯名慶子	佐藤陽子 高田とし	蛯沢みや子 立崎須美子	中山ミヨ子 蛯名昭子	貝塚光子	駒ヶ嶺祥子	江渡みつ 坂本千江	93
平成21年	遁駅和子	駒ヶ嶺ヒロミ 蛯名慶子	佐藤陽子 蛯名茂子	中山ミヨ子 坂本惠子	貝塚光子 阿部都々子	江渡みつ 高田安子	蛯名真理	高田利子 沼尾栄子	80
平成22年	遁駅和子	駒ヶ嶺ヒロミ 蛯名慶子	佐藤陽子 蛯名茂子	中山ミヨ子 坂本惠子	貝塚光子 阿部都々子	江渡みつ 高田安子	蛯名真理	高田利子 沼尾栄子	80
平成23年	遁駅和子	駒ヶ嶺ヒロミ 蛯名慶子	佐藤陽子 尾形久美子	中山ミヨ子 坂本惠子	貝塚光子 阿部都々子	江渡みつ 高田安子	蛯名真理	高田利子 蛯名茂子	88
平成24年	遁駅和子	駒ヶ嶺ヒロミ 蛯名慶子	中山ミヨ子 蛯名アサエ	原子いし 駒ヶ嶺祥子	駒井哲子 高田安子	阿部都々子	尾形久美子	高田利子 蛯名茂子	86
平成25年	遁駅和子	駒ヶ嶺ヒロミ 蛯名慶子	中山ミヨ子 駒ヶ嶺祥子	原子いし 阿部都々子	駒井哲子 高田安子	蛯名アサエ	尾形久美子	高田利子 蛯名茂子	77
平成26年	遁駅和子	駒ヶ嶺ヒロミ 蛯名慶子	中山ミヨ子 駒ヶ嶺祥子	原子いし 阿部都々子	駒井哲子 高田安子	蛯名アサエ	尾形久美子	高田利子 蛯名茂子	76
平成27年	遁駅和子	駒ヶ嶺ヒロミ 蛯名慶子	中山ミヨ子 沼澤規子	原子いし 蛯名きみ子	駒井哲子	阿部都々子	駒ヶ嶺祥子	高田利子 蛯名茂子	77
平成28年	遁駅和子	駒ヶ嶺ヒロミ 蛯名慶子	中山ミヨ子 沼澤規子	原子いし 蛯名きみ子	駒井哲子	阿部都々子	駒ヶ嶺祥子	高田利子 蛯名茂子	73
平成29年	遁駅和子	蛯名慶子 高田利子	中山ミヨ子 米内山マリ子	原子いし 蛯名茂子	駒井哲子	駒ヶ嶺祥子	蛯名きみ子	駒ヶ嶺ヒロミ 沼澤規子	61
平成30年	遁駅和子	蛯名慶子 高田利子	中山ミヨ子 米内山マリ子	原子いし 蛯名茂子	駒井哲子	駒ヶ嶺祥子	蛯名きみ子	駒ヶ嶺ヒロミ 沼澤規子	58
令和元年	遁駅和子	蛯名慶子 高田利子	中山ミヨ子 米内山マリ子	原子いし 蛯名茂子	駒井哲子	駒ヶ嶺祥子	蛯名きみ子	駒ヶ嶺ヒロミ 沼澤規子	58
令和2年	遁駅和子	蛯名慶子 高田利子	中山ミヨ子 米内山マリ子	原子いし 蛯名茂子	駒井哲子 山田美奈子	駒ヶ嶺祥子	蛯名きみ子	駒ヶ嶺ヒロミ 沼澤規子	59

4．受賞歴



平成18年	東北町社会協議会福祉活動協力感謝状
平成25年	青森県健康づくり事業功労者等表彰　遁駅和子さん
	青森県食生活改善推進員連絡協議会寿表彰　市川正子さん
令和元年	青森県健康づくり事業功労者等表彰
	青森県食生活改善推進員連絡協議会名誉会員賞　市川正子さん
	青森県食生活改善推進員連絡協議会寿表彰　蛯名ノブさん

東北町ヘルスメイトレシピBOOK

２０２１年　３月　発行

【発行・編集】東北町食生活改善推進員会事務局
〒039-2667　青森県上北郡東北町字膳前37-1
東北町保健福祉センター内　東北町役場　保健衛生課
TEL. 0175-63-2001　FAX. 0175-63-2043
【制作協力】東北町役場　町民課　福祉課
【印刷・製本】東北印刷

ヘルスメイトが地域で伝えてきたヘルシーメニューをどうぞ



子どもの食育情報や
食生活に嬉しい
コラムも掲載！



食生活をおいしく、楽しく見直そう。

地元の旬を味わう喜びを感じながら、輝く未来のため、
食生活を見直すきっかけづくりにしてみませんか？

おいしいレシピと
＼食育情報が満載／

OISHIKU_TOHOKU