



食のボランティア 食生活改善推進員 養成講座 受講者募集！



食生活改善推進員（食改さん）は、地域に食の大切さを伝える活動をしています。
自分や家族の健康が気になる方、料理が好きな方、食と健康について学びたい方、
仲間たちと一緒に健康づくりをすすめていきませんか？

対 象 養成講座に続けて参加し、地域で活動したいという意欲を持っている方
(参加が難しい日があれば補講の対応ができます。お気軽にご相談ください)

定 員 30人

場 所 保健センター（一部の講義は市民会館、給食センター）

申 込 10月9日（木）までに電話（62-1173）・二次元コードから申込



日 程	内 容	講 師	持 ち 物
10月24日(金) 9:30~13:30	開講式 講義「人も健康、まちも健康、住んでよかったまち びばいを目指して」 講義「美唄市の保健活動」/「美唄市の健康状態」 ☎現食改さんの手作りランチ交流会☎ 講義「美唄市の食改活動を知ろう」	旭川市立大学 手嶋 哲子氏 健康推進課 食改	筆記用具
10月29日(水) 10:00~14:00	講義「食品の安心・安全を考えよう」 調理実習「調理の基本&体にやさしい味付け ・バランスを知ろう」	岩見沢保健所 健康推進課・食改	筆記用具/エプロン/バンダナ/実習費 300円
11月7日(金) 9:30~13:30	～高齢期の食事を考えよう～ 講義「フレイルってなに？」 調理実習「低栄養を予防しよう」	健康推進課 旭川市立大学 手嶋 哲子氏	筆記用具/エプロン/バンダナ/実習費 300円
11月12日(水) 9:30~13:30	～生活習慣病を予防しよう～ 講義「自分に合った食べ方を考えよう」 演習「食事バランスガイドを使ってみよう」 調理実習「野菜たっぷり! 家庭で簡単イタリアン」	健康推進課 ベルカント 塩田 忠之氏	お持ちであれば健診結果や血液検査の結果/筆記用具/エプロン/バンダナ/実習費 300円
11月20日(木) 9:30~12:30	～子どもの食事を考えよう～ 講義「子どものからだと食事の大切さ」 講義「給食センターを見学しよう!」(給食センター)	健康推進課 給食センター	筆記用具
11月28日(金) 9:30~12:00	講義「美味しく食べるために～歯と口腔の健康～」 演習「食品成分表をつかってみよう」	岩見沢保健所 健康推進課	筆記用具
※調整中	健康づくり講演会（市民会館）	調整中	筆記用具
日程が決まり次第、申込者にご連絡いたします。			
12月2日(火) 9:30~12:15	運動 運動習慣のある生活で健康づくり 「自分のペースで取り組んでみよう」 まとめ「これからの地域活動を考えよう」 閉講式 終了証書授与	美唄スポーツ協会 土肥 大亮氏 健康推進課・食改	筆記用具/運動靴/飲み物/タオル/動きやすい服装

申込・お問い合わせ先 美唄市保健センター（TEL：62-1173）

私たちはこんな活動をしています。

現在、会員 28 名で活動中♪



「食の健康フェスタ」の開催

試食をとおしてからだに優しい味、
展示で健康な食事について伝えています。



高齢者と食事をとおしてのふれあい



料理教室の開催や行政事業の従事



← 男性の料理教室

保健センター事業 →

「産後ケア」

離乳食づくり体験サポート



広報紙メロディーや市ホームページでレシピの掲載

美瑛市食生活改善推進協議会 **健康づくりレシピ** ホットケーキミックスで手軽においしい！

サツマイモとリンゴの逆さまケーキ

今月は焼き菓子のレシピをご紹介します。出来上がりをお楽しみいただき、定さまにする事でキレイな仕上がりになるケーキです。

●材料 (24cmのフライパン1個分)

サツマイモ.....1本	ホットケーキミックス...200g
リンゴ.....1個	シナモンパウダー.....小さじ1/2
くるみ (無塩 炒り) ...40g	バター.....50g
卵 (Mサイズ).....3個	砂糖.....70g
蜂蜜.....60g	

●作り方

- ①サツマイモとリンゴはよく洗い、サツマイモは皮つきのまま1cmの輪切りにして水にさらす。リンゴも皮つきのまま12等分のしりに切り、種をとる。
- ②くるみは粗く刻んでおく。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、蜂蜜、ホットケーキミックス、シナモンパウダーの順に加え、その都度よく混ぜる。
- ④深さのあるフライパンにバターと砂糖を入れ、弱火で加熱する。バターが溶けてきたら水気をいった①を並べ、その上に②を散らし、③を流し入れる。フタをして30分程弱火で焼き、竹串を刺し、何もついてこなければ焼き上がり。大きめの皿にひっくり返して、できあがり。

1人分 (1/8カット) エネルギー302cal / 塩分0.4g

▲定さまのケーキ

抗酸化作用成分が多いサツマイモは免疫が低下しやすい冬に取りたい食材です。また、冬は冷えやむくみが起こりやすいので腎臓を活性化させる黒豆と一緒にどうぞ。

会員 大島 倫美子さん

健康づくりレシピ 美瑛市食生活改善推進協議会

!! さつま芋とりんごの逆さまケーキ !!

1 さつま芋とりんごをよく洗い、さつま芋は皮つきのまま1cmの輪切りにして水にさらす。りんごも皮つきのまま12等分のしりに切り、種をとる。

2 くるみは粗く刻んでおく。

3 ボウルに卵を割りほぐし、蜂蜜、ホットケーキミックス、シナモンパウダーの順に加え、その都度よく混ぜる。

4 深さのあるフライパンにバターと砂糖を入れ、弱火で加熱する。バターが溶けてきたら水気をいった①を並べ、その上に③を散らし、②を流し入れる。フタをして30分程弱火で焼き、竹串を刺し、何もついてこなければ焼き上がり。大きめの皿にひっくり返して、できあがり。

●材料 (24cmフライパン1個分) ●

さつま芋 1本	リンゴ 1個
くるみ (無塩 炒り) 40g	ホットケーキミックス 200g
砂糖 70g	卵 (Mサイズ) 3個
蜂蜜 60g	シナモンパウダー 小さじ1/2

※砂糖 70g

健康づくりレシピ

食改さんのレシピをご紹介します！

美瑛市食生活改善推進員（愛称：食改さん）は食を通じた健康づくり活動を行っているボランティア団体です。

ここでは食改さんの旬の食材を取り入れた健康づくりレシピをご紹介します。栄養バランスのとれた献立づくりの参考にしてください。

レシピ一覧

- さつま芋とりんごの逆さまケーキ (広報メロディー2025.3月号掲載) [PDFファイル/497KB]
- ごま豆腐汁 (広報メロディー2025.4月号掲載) [PDFファイル/574KB]
- 新ハニハニ「バーガー」 (広報メロディー2025.5月号掲載) [PDFファイル/574KB]