

女川町 食生活支援事業

桜きらきら会

『栄養相談会』 活動発表会



平成27年3月30日（月）
女川町地域福祉センター 2階多目的ホール

仮設住宅での暮らし

- 生活環境の変化
- コミュニケーション不足
- 活動量の低下
- 手狭な台所



ストレス、食欲の低下、調理意欲の
低下、生活習慣病の悪化
が懸念されるため

平成23年～ 栄養相談会開始

実施者：仙台白百合女子大学、女川町保健センター

みんなで
料理する



みんなで
食事する



- 食への関心を高める
- 地域での健康づくり、食育活動

実績：実施地区、実施回数

年 度	仮設数 (仮設)	回 数 (回)
23年度	17	26
24年度	15	24
25年度	9	21
26年度	5	15

※年々、各自治会（役員や地域のリーダーさん）や食生活改善推進員等が中心となり、食育教室や料理教室等が開催されている

取組み紹介

- ① 旭が丘仮設
- ② 清水仮設
- ③ 新田仮設
- ④ 野球場仮設
- ⑤ 宮ヶ崎仮設
- ⑥ 石巻バイパス仮設

① 旭が丘仮設



町民さんから学生さんへ “魚のさばき方”



さんまのさばき方を教
わりました。
3枚おろし、刺身にする
場合のさばき方も
あるんだよ！



① 旭が丘仮設

学生さんから町民さんへ “野菜料理紹介、減塩のお話し”



沖縄料理のにんじんしりしり 意外と簡単に作れるね(^o^)
にんじんは、常にあるから、家でも作ってみるね！

① 旭が丘仮設

2年連続で実施

芋煮会、散策会

平成25年度

最初は、みんな
で「おらほのラ
ジオ体操」

運動も大事だね
男性の方も参加
してくれました



散策班と調理班に分かれて活動！

散策班：高政まで散策
高政工場見学とお買い物

調理班：芋煮の調理、芋煮会会場準備



① 旭が丘仮設

具だくさんの芋煮
外で食べるのもいいね



平成26年度



②清水仮設(全9回)

★第4回★H24.11.27
魚介鍋パーティー♪♪
ピックを使った
大根の甘酢づけ



いい匂い♪
早く食べたいわね★
【食欲】

お茶っこ会★
皆同じ不安を抱えてたんだ!
ここで話をしてもいいんだ!
【安心・不安の解消】

みんなで作ると、
あっという間よね♪
【関係性・つながり】



②清水仮設

★第5回★H24.12.25
仮設でできる！もう一品の
簡単おせち作り♪



「こうすると、うまく
できますよ♪」
「ありがとう！」
【感謝】



「まごはやさしい」
学生さんの
栄養講話★【学習】

来年おせちに入れてみよう♪
【やる気】



パトロール中の
警察の方も一緒に
まじゃっぺし！
【地域のつながい】

②清水仮設

★第6回★H24.3.26

桜餅・うぐいす餅作り♪

沢煮椀

教えて
もらったら、
うまく
できた～！
【達成感】

え～!!!
お姉ちゃん
すご～い！
【信頼・感動】

地域に
よって、
桜餅の
作り方が
違うよ★
【学習】

こうやって、
包んでごらん？【自信】



③新田仮設(全9回)

★第3回★H24.2.27
桜餅・うぐいす餅作り♪
沢煮椀

★栄養講話★
減塩で、健康に
なしましょう！
【学習】

「あら！上手ね」
「ありがとう！」
【絆・自信】

みんなで作った料理の
味は格別！
「またやりたいな★」
【やる気】

一緒にやってみましょう★
【心の支え】



③新田仮設

★第7回★H26.8.28
お祝いちらし手まり寿司♪
夏野菜たっぷりスープ
デザートプレート



持ち寄り
野菜料理で
いっぱいです♪
【思いやり】

なるほど！
そういう風に切ると、いいんだね★
【学習】

私も頑張ら
なきゃ！
【生きがい】



③新田仮設

★第8回★H26.10.30

栗ごはん

さんまの変わり揚げ

仙台風芋煮

誕生日ケーキ



作業も楽しく
しなくっちゃね!
【楽しみ】



秋刀魚さばきは、
私に任せて!
【役割】



皆に誕生日を
祝ってもらえる
なんて嬉しいね
♪【喜び】



食事の後は、
歌や踊りが、
自然と
始まるのよ♪
【笑顔】

④野球場仮設(全10回)

★第3回★H24.3.4
鮭のちゃんちゃん焼き
青菜としめじのゆず浸し
沢煮椀

野球場×白百合
女子会結成～♡
【信頼・つながい】

江/島音頭
披露！
【笑顔】

野菜の旬に
ついて★
【学習】

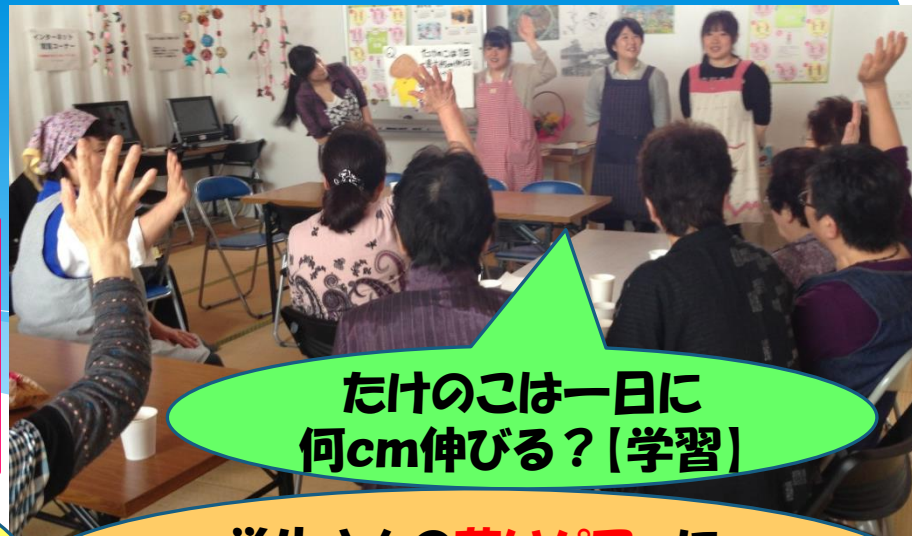


1人で食べても美味しく
ないけど、皆で食べると
美味しく感じるね！
【食欲・元気】



④野球場仮設

★第5回★H25.5.16
たけのこづくし
(ご飯・春巻き・五目豆)



たけのこは一日に
何cm伸びる？【学習】

学生さんの若いパワーに
元気をもらおうね★【笑顔】



一緒にやって
みましょう！
【心の支え】



④野球場仮設

★第8回★H26.6.24

焼きおにぎり

鯉のあら汁

鯉のたたきサラダ

大根餅



魚料理となったら、
男の出番！（役割）

みんなが
つながるって
いいよね♪
【絆・安心】



素晴らしい包丁さばき！
【自信】



⑤旧第三保育所跡地仮設(全10回)

★第5回★H25.5.13
宮ヶ崎で採れた山菜で
天ぷらパーティー♪



天ぷらクイズ!
おもしろかった～!
【楽しく学習】

お父さんも
一緒に、
作りましょ♪
【声掛け】

地域で採れた
ものは、やっぱり
美味しいよね★
【愛着・心の栄養】



⑤旧第三保育所跡地仮設



宮ヶ崎と白百合は、
毎年の夏祭りがきっかけで
より深いつながりが
できました★
【信頼関係】

白百合の先生・学生はもちろん、
東北電力の方や、医療センターの
院長、先生、地域の子供から大人
までが一緒になって楽しめます！
【地域のつながり・笑顔】



⑤旧第三保育所跡地仮設

★第10回★H26.2.18

鱈のあら汁

にんじんしいしい

白菜とひじきの炒め煮

男性も、
料理に
チャレンジ!
【役割・競争】



鱈は目の
ところが
美味しんだ♪
【知識】

宮ヶ崎は、**老若男女**
問わず集まるよ! 【つながい】



私たちも
できる
かしら?
【自信】



⑥石巻バイパス仮設

旬の魚をおいしく食べよう！



魚をさばくなら
〇〇〇さんに
頼もう！



パタンクとあわせて相談会実施！



⑥石巻バイパス仮設

野菜摂取アップ!



野菜たっぷりの料理だね！
野菜の話しも為になるね～

みんなで一緒に食べると
おいしいね(^o^)



⑥石巻バイパス仮設

＜減塩の商品紹介＞
調味料にもたくさん減塩商品があるんだね

減塩・適塩！



カレー風味にして香辛料や香味野菜を使うことで減塩になるね



『栄養相談会』実施してみても 思ったこと、感じたこと

- ★ 住民の皆さんから
- ★ 仙台白百合女子大学の学生、先生から
- ★ 女川町栄養士、保健師から

新たなステージへ

新たな住まいに向けて、喜びと不安

→ そのために、新たな取組みを検討していきます。



健康づくり、食育推進、健康・栄養相談については
いつでも保健センターへご連絡ください(^o^)