~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 (R4.11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

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。

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41人で活動しています。

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。









2. 主な自主活動

- ・メンズキッチン(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
- ・ワンティシェフの日(若者・働き世代)
- ・生涯骨太クッキング
- ・市民健康まつり



メンズキッチン (R5年度)









~メニュー~

麦とろご飯 ~黒ごまだれを添えて~

オホーツクふるさと肉じゃが

簡単♪本格!トムヤムクン

豆キュン!春サラダ

メンズキッチン~初心者編~ R4年度





3年ぶりの開催でした! 〇出汁のとり方講座 〇みそ汁の塩分計測・試飲 〇かんたん行者菜ガパオ



親子チャレンジクッキング







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!

鮭丸ごと料理教室



「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。









番屋めし



鮭のいなりピザ



白子の塩こうじ漬け ~ゆずこしょう添え~



秋鮭のスタミナ焼き



鮭の翁焼



鮭とオートミールのサムゲタン風



秋鮭とナッツのぜいたくサラダ

ワンティシェフの日(若者・働き世代)





生涯骨太クッキング



男性の会員も活躍中



市民健康まつり

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





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



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 き網走市食生活改善協議会が作成したものです。

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)







木育×食育 アウトドアキッチン(網走市農林課)R4年度~







食育月間イベント「あばしり食育祭」 R5年度





3年ぶりの試食コーナー「地産地消ミニマルシェ」で「行者菜しゃぶしゃぶ」と「あばしりほたてスープ」を250食提供しました。

多くのお客様にご来場いただき、完売となりました。



小学校 総合学習への協力 R4年度











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

設立30周年記念「健康レシピ集」作成







私たちヘルスメイトです!



友好都市糸満市の中学生と