令和7年度天草市食生活改善推進員協議会 第2回 本渡分会定例会報告



日 時: 令和7年7月24日(木) 9時30分~13時

場 所:複合施設ここらす 会議室 ABC 調理室

参加者:会員30名、養成教室7名

〈内 容〉

- 1)報告(事務局より)
 - 令和 6 年度天草市食生活改善推進員協議会決算書及び令和 7 年度予算書の差し替え
- 2) 学習会

<講話>天草中央保健センター 講師:保健センター石松管理栄養士

・血液データと食品・栄養素

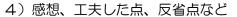
食事摂取基準 2025 年版に沿った食品構成と摂取量について

・ 熊本県民食生活指針 (第6次)・・・・伸ばそう健康寿命!!・・・・

3)調理実習

<献立>

白身魚と野菜の黒酢あんかけ かぼちゃとツナのカレー風味 ミモザサラダ ごはん



- 黒酢を使用したので酸味があり、味がしっかりついて美味しかった。
- ・黒酢やカレー粉が食欲をそそり、完食した方が多かった。
- かぼちゃとツナのサラダはカレー粉で薄味を感じなかった。
- ・班を6班にしたため、時間短縮で手早くできた。
- 調味料計量の所にもレシピを貼るなどの工夫をしたい。



