

浜 松 ウ エ ル ネ ス 推 進 協 議 会

食部会

令和6年度の取組と令和7年度の活動（案）

株式会社杏林堂薬局 健康医療ネットワーク推進部
地域医療連携推進室 室長 内山貴雄

部会

- 第1回部会 開催
 - 6月13日
 - 計6社参加
- 第2回部会 開催
 - 11月7日
 - 計7社参加
- 新規参画企業・団体
 - 12社増加
 - 計44社（2月末時点）

取組

- はままつスマイルベーカーリープロジェクト第2弾
 - 1月1日～1月31日
 - 連携：聖隷福祉事業団 保健事業部様
- 健康経営支援事業
健幸クッキング教室
 - 9月6日、11月21日
 - 連携：サーラE&L浜松様

会員企業間で連携した 健康無関心層が参加する健幸クッキング

浜松市「いいら！減塩」おいしいレシピ使用

要申込 参加無料

働きざかり 健幸クッキング教室

減塩だけで手軽でおいしいメニュー

お土産あり

9/6金

時間 17:45~19:30
(受付開始/17:30)

場所 プレ葉ウォーク浜北内
サーラキッチン
〒434-0038 静岡県浜松市浜北区貴布祢1200

持ち物 エプロン、三角巾 (バンダナ可)

内容

- ・野菜摂取度測定
- ・管理栄養士による健康プチ講座
- ・調理デモンストレーション
- ・調理実習/試食

定員 20名

※応募が切: 8月27日
※応募多数の場合は抽選となります
※当選者のみ8/28日にメールにてご案内いたします

**お申込みは
こちらから**



その他問合せ

(株) 杏林堂薬局内
「働きざかり健幸クッキング教室」事務局 宛
宛先: kenkoujimu01@kyorindo.co.jp

※本チラシに掲載の情報は、最新情報を提供する目的で、随時変更される場合があります。また、本チラシの掲載内容と異なる場合があります。ご了承ください。

カラダにいいこと始めよう「いいら！減塩」おいしいレシピ

里芋と桜えびのおやき

111kcal 食塩 0.3g

材料	分量
里芋	1個 (200g)
小豆	5g
金魚	5g
桜えび	大さじ2 (20g)
ごま油	小さじ1

※材料は適量で調整し、食塩は減らすとおいしくなります。
※金魚は、里芋の大きさに合わせて調整します。
※桜えびは、里芋の大きさに合わせて調整します。
※ごま油は、里芋の大きさに合わせて調整します。

血圧を下げる第一歩は減塩から！今からできる減塩レシピ

チンゲン菜とシーフードのクリーム煮

【材料(2人分)】 調理時間 約20分

材料	分量
チンゲン菜	100g
シーフード(冷凍)	60g
油	小さじ1
塩	小さじ1
水	200ml
片栗粉	大さじ1

※材料は適量で調整し、食塩は減らすとおいしくなります。
※シーフードは、里芋の大きさに合わせて調整します。
※片栗粉は、里芋の大きさに合わせて調整します。



継続的な支援で

- 1_幅広いメニューがいつでも確認できるサービス
 - 2_健康測定（ベジメーターなど）の後日計測で行動変容の確認
 - 3_企業内朝市、社販等の実施、斡旋 など
- ＊関連する企業（強みを活かす）も介入できる仕組み



企業の健康経営介入における

食部会加盟企業間連携で更なるサービスの拡充を目指す



浜松の健康課題でもある

糖尿病の方でも食べられる ダイエット和菓子の開発or取扱い



浜松の特産物が購入できる

企業向け 浜松ウェルネス推進協議会紹介ギフト販売



浜松の特産品を使用した

推進協議会主催のレシピコンクールを開催