

独居高齢者の食生活改善のための事業

【団体名】蕨市食生活改善推進委員会

【担当部署】健康福祉部 保健センター

【提案型】指定テーマ

1. 事業の目的

増加している独居高齢者で料理経験の少ない方（特に男性）が、買い物から調理実習までを体験することにより、缶詰や惣菜、冷凍野菜等を利用しながらフレイル予防やバランスの良い食事を学び、健康寿命を延ばすヒントや介護予防につなげることができることを目的とする。

2. 実施内容

「料理経験がない方でも簡単に作ることができる」をテーマに実施。

下記のとおり3回実施。

参加者は異なる。

【1回目】

日時：令和7年6月3日（火）9：30～

会場：東公民館 調理室（買い物：イオンタウン蕨内 マックスバリュ）

参加者数：8名

メニュー：おにぎり（市販）、ジャーマンオムレツ、鯖缶を使った大根の味噌煮、
鰯缶を使ったきゅうりの和え物、切り干し大根他具だくさんの味噌汁
※缶詰（鯖・鰯）、乾物の切り干し大根を使用。

【2回目】

日時：令和7年9月4日（木）10：00～

会場：いーとぴあ（買い物：マルエツ 蕨店）

参加者数：8名

メニュー：卵とえのき雑炊、切り干し大根の炊き込みご飯、
お魚と豆腐のハンバーグ、カットカボチャのチーズ焼き
※乾物（切干大根）、カット済み野菜（ネギ、カボチャ）水戻し済み乾物（ひじき）、
冷凍野菜（ブロッコリー、コーン、枝豆）を使用。

【3回目】

日時：令和7年9月29日（月）10：00～

会場：マルエツ蕨北町店 イートインスペース（買い物：マルエツ 蕨北町店）

参加者数：8名

メニュー：温玉のせびびん丼、しらすとゴマ海苔ごはん、ボリューム満点チキン野菜サラダ、
簡単味噌玉汁、和風豆腐ポタージュ、はんぺん入り焼売
※惣菜（ナムル）、乾物（カットわかめ）、カット済み野菜（ネギ、カット野菜盛り合わせ）
冷凍野菜（ブロッコリー、オクラ、コーン）を使用

▼ 1回目 (東公民館)



▼ 2回目 (マルエツイーとぴあ)



▼ 3回目 (マルエツ蕨北町店
イートインスペース)



3. 役割分担

- 団体：講師の補佐役として買い物や調理に入る
チラシの作成 広報活動
フォローアップアンケートの実施
- 市：会場予約
広報活動
講師栄養士との調整

4. 事業費と主な支出内容

- (1) 事業費：総額 87,304円 (うち蕨市SDGs推進事業補助金 80,065円)
- (2) 支出の主な内容
報償費 (講師謝礼)、食材費、調理実習消耗品費、使用料 (会場借り上げ料)、等

5. 協働による効果

調理実習だけでなく買い物から行う講座という、今までになかった事業であり、冷凍野菜や乾物、缶詰、お惣菜を駆使し、簡単にバランスの良いメニューができることを学び、参加された方は知識を得られたと感じた。フォローアップアンケートでは、実際に作ったメニューを家でも実践していると回答している参加者が多く、簡単にバランスの取れた食事が継続していると思われる。

また、65歳以上の少人数世帯の方に向けての講座のため、冷凍野菜や乾物を使用することにより、廃棄を減らせる提案ができたため、SDGsの目標番号12（つくる責任 使う責任）に関しても達成できたのではないかと考える。

6. その他の成果・感想・今後の課題など

【団体より】

今回の協働事業の実施は、活動実績が残り良かったと思う。しかしながら、会員の高齢化が進み、次年度の提案事業の継続は難しいという結果になった。

【担当課より】

市民に近い立場の食生活改善推進員の皆さんが各調理台にサポートとして入ることにより、参加された市民の方は親近感を持ち、楽しみながら実施することができたため良かった。

課題としては、本事業を65歳以上の一人暮らしの男性をターゲットとし、地域包括支援センターでも声をかけていただいたが、参加していただくことが難しかったため、参加したいと思える声掛けやチラシの作成に工夫が必要だと感じた。