



～健康づくり応援団～

BOOKLET

ブックレット



～食からはじまるとよはしの笑顔～

Food makes Toyohashi smile





健康づくり応援団探検ツアー ～のぞいてみよう！プロの技～



Observe

魚さばきの技を見学

この日のために用意された伊良湖で水揚げされた鯛。先に内臓が処理された鯛を、実際を上崎さんが刺身用に切るまでの包丁さばきを見学。三枚におろし、皮を引き、柵になった切り身を丁寧に握り用に切り揃えられていきました。



Tool 道具紹介

作る上で大切な道具は包丁で、魚をさばく出刃包丁(奥)、万能包丁(中央)、刺身を切る柳刃包丁(手前)を使用。「使ったら必ず研いで包丁の切れ味をいつも万全な状態にします。包丁は一生物の」と上崎さん。40年使った包丁の刃は30cmから24cmまでに減ったそう。



Experience

握り体験

実演を見ながら、まずは手のひらでネタを持ち、もう片方の手でしゃりを持ってネタの上に乗せます。そして、ネタが上になるように返して握り、完成!

「しゃりは空気を入れるようにし、握る時は軽く」などコツを教わりました。



Tasting 試食

自分で握った本マグロと鯛、上崎さんの握ったサーモンの3種を試食。握りたてのお寿司の味は…「おいしい!」と笑顔がこぼれました。「コツを覚えたので家でもやってみたいです」や、「家族で楽しんでみたい」という声が多く聞かれました。

概要 Overview

夏休み後半の8月27日、健康づくり応援団登録店「神楽鮨」(豊橋市富士見台)にて、「健康づくり応援団探検ツアー」のぞいてみよう!プロの技」が開催されました。このイベントは健康づくり応援団の魅力を発信することを目的としたもので、市内の小学校5・6年生の親子5組が参加しました。

店主の上崎さんから寿司職人になったきっかけや経歴を聞いたあと、魚をさばく様子を見学。寿司を握る技を教わりながら自分でも握る体験をしました。試食では「おいしい!」の声があがり、上崎さんが握った寿司との食べ比べを楽しみました。健康増進課によるクイズ大会では、正解が一番多かった参加者に、上崎さん特製の卵焼きがプレゼントされ、会場は笑顔に包まれました。

プロの想いや技に触れ、親子で、健康づくり応援団登録店「神楽鮨」の魅力を知るとのときとなりました。

※健康づくり応援団詳細は10ページ参照



健康づくり応援団で
食を楽しむ

富士見台にある老舗寿司屋「神楽鮎」。店主の上崎さんは、中学卒業後、寿司職人に憧れて修行に入り、独立して地元で寿司を握り続けて今年で35年になる。

魚の仕入れは毎日、自ら市内の魚市場に足を運ぶ。「愛知県は海に囲まれ地魚も手に入ります。また流通の発達もあり、さまざまな魚介を合わせながら提供しています。寿司は基本的にお米と魚、そして酢や塩などで構成された料理で、古くからある食文化。いわば、シンプルなので体にもやさしい料理」と上崎さん。マグロなどネタは主に天然物にこだわり、人の手による握りたての寿司を味わってほしいと発信している。



かぐら ずし
神楽鮎

豊橋市富士見台5丁目1-30 TEL/0532-25-6772 11:30~14:00、17:00~21:00 定休日/水曜日



寿司職人 上崎さんに 質問！

- ① 自分で握ったお寿司は美味しく、親子で良い体験ができました。
「お刺身をうまく切るコツはありますか？」



店主 包丁をしっかりと研いでから切ることですね。包丁の根元からスツと引いてみてください。

- ② 楽しくおいしいお寿司ができてよかったです。
「お店で1番高いネタははなんですか？」



店主 1番高いのはズバリ「うに」です。漁獲量が少なく、高騰しているようです。

- ④ お寿司がどのように握られているのかわかってよかったです。
「お店の1番人気のネタはなんですか？」



店主 エビやサーモンが最近人気ですが、基本はやはりマグロですね。

- ③ 握ったお寿司がとても美味しかったです。
「どうしたらシャリを小さめに握ることが出来ますか？」



店主 軽くした量を触って覚え、基本的に大きすぎず、一口で食べられるが理想です。

- ⑤ 食べ物を通して貴重な体験ができてよかったです。
「さばくのにやりやすい魚はなんですか？」



店主 今日さばいた鯛はおすすめです。骨がしっかりしているから、さばきやすいと思います。



デリコ デリミ
Delico Delime
 豊橋市浜道町南側8-3
 TEL/0532-39-5605
 モーニング/8:30~11:00
 ランチ/11:00~15:00
 カフェタイム/15:00~18:00
 定休日/月曜日
 Instagram/@delico_delime



カフェレストラン ル・モンド
 豊橋市大井町75
 TEL/0532-61-8097
 モーニング/7:30~11:00
 ランチ/11:30~14:00 (L.O14:30)
 定休日/第2・4火曜日・水曜日
 Instagram/@lemonde.1980



愛知県道31号線を北側に入った浜道町にある「Delico Delime(デリコデリミ)」。レギュラーモーニング(トースト・サラダ・ヨーグルト・ミニポテト)に、トマトスライスやアボカド、目玉焼きなど(別料金)がカスタマイズできる。「サラダはできる限り野菜の種類を豊富にしています」と店主の宮下さん。友達同士や親子連れをはじめ、年配者にも人気で、野菜の多さに驚かせるそう。気分や身体の調子に合わせてトッピングできるのはうれしい。炭水化物・たんぱく質・野菜の栄養バランスがとれた一皿で一日のスタートを。

野菜たっぷり モーニング
 ~健康づくり応援団 で朝ベジ習慣~

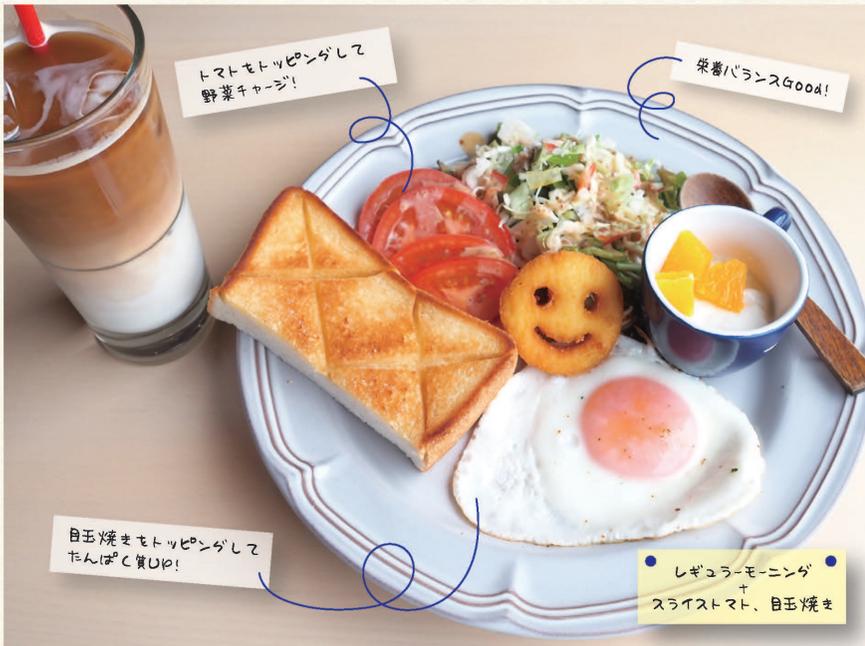


朝から生野菜を
 たっぶり食べて
 もらいたい



自分スタイルの
 モーニングが
 完成!

豊橋市大井町の住宅街にあるカフェレストランル・モンド。昭和55年に創業して以来、地元の方だけでなくファンが多い。モーニングはトーストの他に、うどんといった麺類やカレーなど種類が豊富。中でもおにぎりセットは人気が高いそう。炊き立ての愛知県産のコシヒカリを程よい塩加減ふわっと握り、味付け海苔で巻くのがこだわり。野菜たっぷりサラダなど追加メニュー(別料金)も豊富なため、他にはない幾通りも自分モーニングが楽しめる。





FARM to TABLE
 ～とよはし野菜を健康づくり応援団で～
 飲食店 農家
 江戸屋長左エ門 × marimoさんの店

旧東海道沿いの豊橋市二川町にある、落ち着いた佇まいの江戸屋長左エ門。寿司屋だった祖父・父から日本料理店として店を受け継ぎ 17 年。日本料理を修行した山本進さんは、素材を活かした野菜の日本料理を中心に、創作料理や魚料理を得意とする。知人の紹介で平尾さんと知り合い、^{ほじょう}圃場を見学し、生き生きとした野菜の力強い姿に感動。野菜と麴を中心としたランチに付く平尾さんの野菜を使ったバーニャカウダー風は、新鮮だからこそそのメニュー。



江戸屋長左エ門

豊橋市二川町字東町1-6 TEL/0532-41-0008
 ランチ/11:30～13:30(土日のランチは前日までの予約制)
 ディナー/18:30～22:00
 定休日/月曜日・火曜日 P/10台
 Instagram/@edoya0008

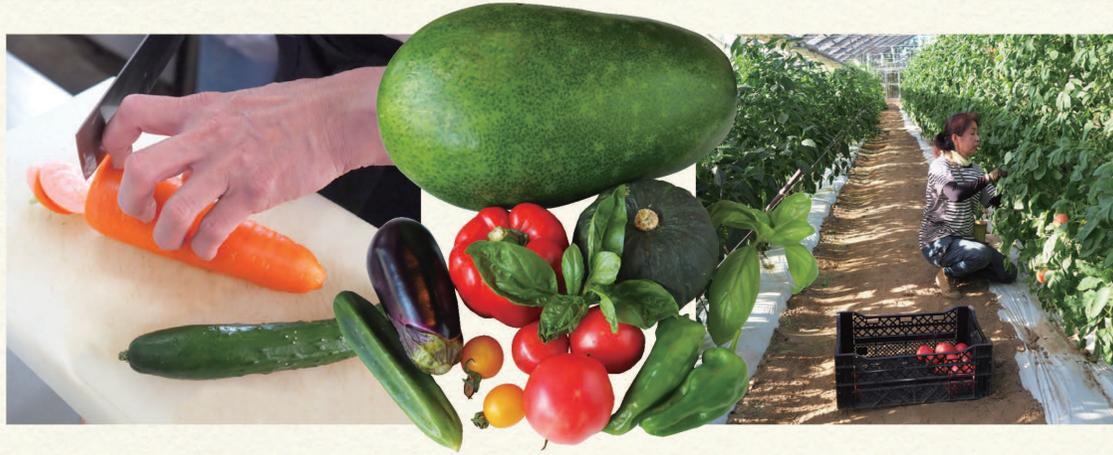
野菜や食材本来の味やうま味を大切にしています。

山本 進さん
 由美子さん



野菜たっぷり
約 120g

野菜畑の健康ランチ
野菜と麴を使い、季節や仕入れによって変わるミニコース。



野菜を育てるのが大好きです！
 ビタミンCの多い野菜を育てるのが大好きです！

平尾 真紀さん



marimoさんの店

豊橋市大村町藤田
 無人直売所/13:00～18:00(土曜日、臨時休業あり)
 Instagram/@marimo41235250
 野菜予約・配達可能

2006年に就農した平尾真紀さんは、農薬・化学肥料に頼らない方法で野菜を育て、朝採れの野菜を販売するのがモットー。「新鮮うちに食べてほしい」という想いを込め、豊橋市大村町の無人直売所からスタートした。年間を通じて約 100 品種を栽培し、季節の野菜を届けている。





健康づくり応援団

～ヘルシーでおいしいまちのごはんやさん～

みなさん、外食をするときはお店をどのように選びますか？

豊橋市には、ヘルシーでおいしい食事が食べられるお店、健康づくり応援団がたくさんあります。健康づくり応援団を活用して、人もまちも健康な豊橋市を目指しましょう！

健康づくり応援団とは

栄養成分の表示や野菜たっぷりメニューの提供など、利用者の健康づくりをサポートしている豊橋市内のお店です。飲食店やスーパーなど、現在約 250 店が「健康づくり応援団」に登録されています。

外食される際は、ぜひ健康づくり応援団を利用してみてください。

健康づくり応援団一覧

詳しくは
コチラ



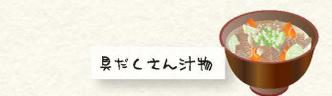
外食でもヘルシーに食べるポイント

1 3つを揃えてバランスアップ！ ①～③の内容が揃うようにメニューを選ぶと栄養バランスが整います。



2 野菜は“たっぷり”と！

- ◆野菜料理のある定食を選ぶ
- ◆付け合わせの野菜も残さず食べる



具だくせん汁物



付け合わせが豊富な定食

◆単品のものにはサラダや小鉢を追加する



グリーンサラダも1品

◆野菜の多いメニューを選ぶ



野菜が主役のメイン



豊橋市の現状

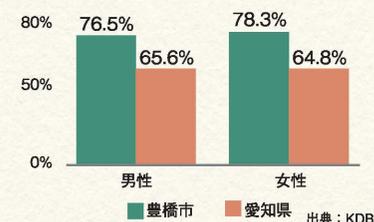
血糖値が高い人が多い

豊橋市はヘモグロビン A1c (HbA1c) が高い方の割合が、愛知県と比べて大きく、血糖値の高い人が多い傾向にあります。(豊橋市国民健康保険加入者の特定健康診査の結果より)

HbA1c は過去1～2か月の平均的な血糖の状態を表す指標で、正常値は 5.6%未満です。この値が高いことは、血糖値が高い状態が続いていることを意味し、糖尿病や血管の病気のリスクが高まる可能性があります。



豊橋市国民健康保険加入者の特定健康検査 HbA1c 5.6 以上の割合 (令和6年度)



野菜摂取不足

愛知県民は1日の野菜摂取目標量 350g にあと 120gほど足りてない！

男性 121g不足 女性 112g不足

(平成28年国民健康・栄養調査より)

野菜には体の機能の調節に必要なビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。

野菜をゆっくりよく噛んで食べることで、満腹感を得られ、食べすぎ防止につながります。

バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠で、生活習慣を整えましょう。



1日5皿の野菜料理を食べよう！
※1皿70g程度

健康づくり応援団を
活用しよう！



ベジチャーージサラダ

材料 (1人分)

キャベツ	60g
乾燥わかめ	2g
ごま油	小 1/4
塩こんぶ	2g
おろしにんにく	1g
しらす干し	3g
ミニトマト	3個



野菜たっぷり
約 120g

栄養価

エネルギー	51kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	1.2g
炭水化物	8.9g
食塩相当量	0.6g

作り方

レシピ提供：豊橋市食生活改善協議会

- ① 乾燥わかめは水で戻し、ザルにあげて水気を絞り食べやすい大きさに切る。
- ② キャベツは千切りにし、ボウルに入れる。
- ③ ②にごま油、塩こんぶ、おろしにんにくを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③にしらす干しを加える。
- ⑤ 器に盛り、半分に切ったミニトマトを添える。



健康情報
発信中！
Follow Me



@kentoyohashi_walk

豊橋市保健所健康増進課

令和7年度発行

〒441-8539 愛知県豊橋市中野町字中原 100 番地
TEL:0532-39-9133 FAX:0532-38-0770