

報道関係者 各位

令和8年9月17日
いび川農業協同組合

管理栄養士の指導で 骨活（こつかつ）クッキング

秋晴の候、平素は格別のご高配を賜り厚くお礼申し上げます。

J A いび川では、郡内の60～80代の女性を対象に、旬の農産物を使い、地産地消を美味しく実践することを目的とした料理教室（グリーンクッキング）を開催しております。

同教室では、令和7年度より西濃厚生病院より講師を招き、生活に役立つレシピの勉強も行っております。令和7年度は“防災”をテーマとして災害時に最小限の調理器具で作れる「主食」「主菜」「副菜」を実際に調理しながら学びました。

今回は、骨を丈夫にしていづまでも健康的に過ごせるよう「骨活（こつかつ）クッキング」を開催いたします。骨を丈夫にするためにイワシや小松菜などのカルシウム豊富な食材を使用いたします。ぜひ、取材にお越しくださいますようお願い申し上げます。

【取材概要】

日時：令和8年9月30日（水） 10：00～12：00

場所：池田町 西公民館（揖斐郡池田町田畑186-2）

【内 容】

- ・主 食 いわしの炊き込みご飯
- ・主 菜 キッシュ風オムレツ
- ・副 菜 青菜の納豆和え
- ・スープ パーフェクトスープ

【組織概要】

いび川農業協同組合
代表理事組合長 林 正明
住所：岐阜県揖斐郡揖斐川町上南方 15

【本件に関するお問い合わせ先】

いび川農業協同組合
総務部 企画管理課 担当：高橋・平光
電話：0585-23-1160



地元の
食材をおいしく
使いましょう!

JAいび川 女性部

グリーンクッキング

第2回 開催のお知らせ

楽しく学んで、おいしく食べて、健康づくり!
地元食材や健康をテーマにした料理教室です。
興味のある方はぜひご参加ください♪

第2回
(9月・10月)
開催!

第2回 (9月・10月開催)

支部・地区	会場	開催日	曜日	開催時間
清水支部	清水公民館	10月6日	火	10時～
大和支部	大和公民館	9月1日	火	10時～
北方支部	北方公民館	10月7日	水	10時～
春日支部	美東コミュニティセンター	10月14日	水	10時～
小島支部	小島コミュニティセンター	10月1日	木	10時～
谷汲支部	谷汲公民館	9月10日	木	10時～
大野地区	大野町川合ふれあいセンター	9月3日	木	10時～
池田地区	西公民館	9月30日	水	10時～

※内容・日程は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

お問い合わせ

JAいび川
企画管理課
☎ 23-1160



皆さまのご参加をお待ちしております!

JAいび川 女性部

丈夫な骨は毎日の食事から！ 骨カツを始めてみましょう！

主食 いわしの炊き込みご飯

雪印メグミルクのお料理レシピより抜粋



画像：雪印メグミルクのお料理レシピより引用

材料	【4人分】
・米	2合
・水	適量
・いわし缶 (Ca,D) 1缶 (150g)	
・まいたけ (D)	25g
・油揚げ	10g
・大葉 (K)	1枚
・すりごま	3g
・食塩	1g

作り方

- 炊飯器の内釜に米を入れ2合の目盛りより少なめの水を加え、30分ほど浸水しておく。
 - まいたけはほぐし、油揚げは短冊切りにする。
 - ①に②といわしの缶詰（汁ごと）、塩を入れ普通に炊く。
 - 炊きあがった③にすりごまを加えて混ぜ、器に移し、大葉をちらす。
- ※すりごまと一緒にスキムミルクを混ぜ合わせても良いです。カルシウムCa、ビタミンD,Kがアップします。

栄養成分表示(1人分)	
エネルギー(kcal)	407
たんぱく質(g)	15.3
食塩(g)	1.5
カルシウムCa(mg)	173
ビタミンD(μg)	8.2
ビタミンK(μg)	27

主菜 キッシュ風オムレツ

岐阜地域大腿骨警部骨折連携推進協議会より抜粋



画像：みんなのきょうの料理レシピより引用

材料	【1人分】
・卵 (D)	1個
・鮭缶 (D)	35g
・にんじん	10g
・干し椎茸 (D)	2g
・にら (K)	10g
・サラダ油	小さじ1
・ケチャップ	10g

作り方

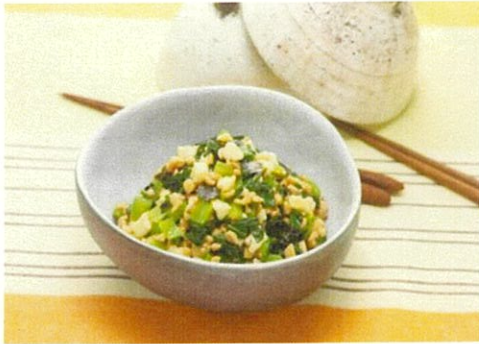
- 干し椎茸は前日より水につけて戻しておく。
- 干し椎茸は千切り、にんじんはいちょう切り、にらは1cm幅に切る。
- 卵を割りほぐし、②と鮭缶（汁ごと）加え、混ぜる。
- 小さめのフライパンにサラダ油を熱して、③を流し入れ、半分程度固まるまで時折かき混ぜ、ふたをし、途中ひっくり返して両面を焼く。
- ケチャップをかける。

栄養成分表示(1人分)	
エネルギー(kcal)	193
たんぱく質(g)	14.4
食塩(g)	0.8
カルシウムCa(mg)	101
ビタミンD(μg)	4.0
ビタミンK(μg)	32

丈夫な骨は毎日の食事から！ 骨カツを始めてみましょう！

副菜 青菜の納豆和え

Meijiより抜粋



画像：Meijiより引用

- 材料 【1人分】
- ひきわり納豆 (K) 25 g
 - 小松菜 (Ca,K) 30 g
 - 麺つゆ (3倍希釈) 2 g
 - からし 1 g
 - 焼き海苔 1 g

栄養成分表示(1人分)	
エネルギー(kcal)	60
たんぱく質(g)	5.2
食塩(g)	2.3
カルシウムCa(mg)	69
ビタミンD(μg)	0.0
ビタミンK(μg)	299

作り方

- ① 小松菜は茹でて冷水にとり、1 cmの長さに切ってよく水気を絞る。
- ② 納豆をボウルに入れて粘りが出るまで混ぜる。めんつゆと好みでからしを加えてさらに混ぜ、①を加え最後に焼き海苔を加えてさっと和え、器に盛る。
※チーズを入れても美味しいです。カルシウムCaがUPします。

スープ パーフェクトスープ

Meijiより抜粋



画像：Meijiより引用

- 材料 【1人分】
- 牛乳 (Ca) 200ml
 - キャベツ (K) 50 g
 - にんじん 25 g
 - 玉ねぎ 25 g
 - しめじ 25 g
 - ベーコン 10 g
 - 食塩 小さじ1/4
 - こしょう 少々

作り方

- ① ベーコンは1 cm幅に切り、しめじはほぐしておく。にんじん、キャベツは短冊切りにし、玉ねぎは長さ半分にスライスする。
- ② フライパンにベーコンと野菜を入れ蓋をし、弱火の中火で時々混ぜながら7～8分蒸し炒めする。
- ③ 水分が出てきたら、牛乳を入れ、一煮立ちさせ、塩コショウで味を調える。

栄養成分表示(1人分)	
エネルギー(kcal)	235
たんぱく質(g)	10.3
食塩(g)	1.9
カルシウムCa(mg)	295
ビタミンD(μg)	0.4
ビタミンK(μg)	46