



第12号

令和4年2月発行

発行：由利本荘市食生活改善推進協議会 〒015-0872 秋田県由利本荘市瓦谷地1番地 TEL 0184-22-1834 FAX 0184-24-0481



令和3年6月1日
由利本荘市食生活改善推進協議会総会
が、2年ぶりに開催されました。



コロナ禍の中で

由利本荘市食生活改善推進協議会

会長 布施隆子

会員の皆様におかれましては、新しい年に希望をもって迎えられたことと思います。

昨年、一昨年と二年にわたり、コロナ禍の中で思うような活動が出来ない状況でしたが、割り当てられた「日食協の事業」「県食改事業」「県委託事業」を感染防止対策をとりながら、無事に全支部でおえることができました。本当にご苦労様でした。

また昨年より、ゆりほんテレビのご協力で「食べて元気に！」をシリーズとして放送することが出来ました。夏野菜、冬野菜を使った料理の反響も良く、レシピがほしいという声がたくさんありました。

県では減塩音頭が公募され、新減塩音頭としてリニューアルされて令和の時代にあった歌詞になっていると思います。

思うような活動が出来ない今だからこそ、原点にかえっての活動「お隣さん、お向かいさん」の家庭訪問活動などをやっていければと思います。まずは、早くコロナウイルスが収束する事を願っております。

今年も事業活動に、ご協力をよろしくお願いします。

伝わる「思い」・伝える「思い」

本荘支部 鈴木多喜子

コロナ禍二年目。今年度も感染対策ができる活動が中心となりました。
そんな中、心を動かされた二つの活動を紹介します。

一つは、前支部長さんとの交流です。和紙の小物作りを教えていただきながら、昭和53年設立当初から、減塩運動をはじめ地域の栄養改善のために自ら考え、様々な活動に取り組んできた今の活動の原点を、熱く語っていただきました。

もう一つは郷土料理の掘り起こしです。資料や、各家庭で作られてきた料理をまとめていく過程での学びあい。調理の工夫だけでなく、大切にしたいという思いとともに守り伝えられてきたのだと強く感じました。

この熱く温かい思いをこれからの活動につなげていきたいものです。



しっかり食べて元気に長生き

矢島支部 茂木禮子



オミクロン株の急拡大に伴い活動中止が現状です。感染が減少した12月に、感染予防対策を取りながらサロン3カ所で「しっかり食べて元気に長生き」をテーマに低栄養・フレイル予防の料理を伝達しました。こんな時だからこそ食の楽しさ、大切さを伝えたいと思いました。サロンの事情に合わせ、サロンの皆さんと一緒に楽しみながら作ったり、推進員が作ったのを食べたり、楽しい時間を共有しました。「体も心も栄養たっぷりだ、今日来て良かった。」と嬉しい声も聞かれ、私達こそという想いで、やって良かったと実感しました。

コロナ前の日常を取り戻すことは容易ではないと思いますが、集いの場でつながる絆を大切に、今日の元気が明日の笑顔になり、一つでも多くの笑顔の花よサキホコレ！

点から線、そして面へ

岩城支部 渡邊鑛子

食改活動に参加して12年目の私です。初めの頃はついていくだけでしたが、内容が充実して楽しい日々でした。その後役員に選出され、少しずつ活動の大切さ、そしてもっと多くの人に知ってもらいたいと思う様になり、どうすれば良いか役員で話し合い、令和2年度は「食改便り」を岩城地区全戸に配布しました。今後も続ける予定です。

新たに令和3年度は食改単独活動の外に、他団体に事業内容を説明し理解して頂き、ミニディ、健康体操教室等4カ所に参加させていただきました。参加者や他団体の役たちにも喜んでもらい、私達も大変良い手応えをつかむことができました。点の活動、線の繋がり、面の活動を取り入れ、多くの方々に興味をもたれる食改岩城支部活動に挑戦していきたいです。



移動研修について

由利支部 熊谷悦子



コロナ禍で、本来の食改活動ができない状況が続いていますが、12月8日に移動研修を実施できました。視察先の選定に悩みましたが、密を避けて移動時間が短い近場ということで、にかほ市日南工業株式会社とTDK 歴史みらい館を見学しました。移動研修の目的を、視野を広げることと会員の拡大として、加入しそうな友人も誘い17人の参加で楽しく

すごしました。身近にこんな素敵な施設があったことには驚きました。日南工業では生産部の齋藤さん（若い男性）が熱心に説明してくださり、キッコーナンの味噌醤油も買わなくちゃという気になりました。若い従業員が研究しながら製造しています。TDK 歴史みらい館、レストランも好評。お勧めです。

市外研修に参加して

大内支部 伊藤由利子

研修の地は湯沢市。安政2年創業の老舗味噌醤油蔵を見学し、巨大

な味噌樽の数々に圧倒されました。味噌と醤油は糀を作る段階から材料が別物なのだと初めて知りました。通常の3倍の糀を使った甘味噌や、色の濃い黒味噌など種類も豊富で、料理の幅が広がると思われました。その足で昼食は「農家キッチン・あるもんで」という所に行きました。昔のお膳に野菜中心の小鉢が10品ほど。やさしい味付けで模範にすべき食事でした。店の名にもある

ように、口にすることの少ない里芋の親芋や野菜の皮に至るまで余すところなく活用し、食に敏感な我々でさえ反省や納得をせざるおえない内容でした。とても刺激を受けましたし、大満足で帰路についた一日でした。



みんなでお料理

東由利支部 遠藤キヨ子



1月12日は天気が悪く、吹雪の日でした。それでも元気な子供達に集ってもらい、おやこの食育教室の中から3品料理を作りました。低学年の子が多く、包丁の使い方、野菜の切り方から教えていきました。積極的な子が多く、少し手が空くと「何をすればいい。」と聞いてくれるので、私達もレシピを見ながら説明して、一緒に作りました。少しずつ出来て良い匂

いに「美味しそう」の声が連発していました。コロナの事もあり、料理は1人ずつ名前の付いたケースに盛り付けし、お持ち帰りとなりました。早く皆と一緒に食事ができる日が来てくれる事を願っております。元気パワーを頂いた1日でした。

視察研修会に参加

西目支部 佐々木リエ子

夏を思わせる様なピカピカの日差しの中、お隣の羽後町に“西馬音内に伝わるレシピ復活10年間の取り組み”のお話を聞きに「百姓そば屋・彦三」に行ってきました。

店主の猪岡氏が、そば栽培研究会を設立したのが平成10年7月という事で、それから23年、本人が命名した「にじゆたか」を生産、加工、販売し、自らそば料理を提供しています。

それにとどまらず“羽後の伝統食”早苗もてなし料理、刈り上げ節句料理、正月もてなし料理180年前の「もふかん」の再現を、地域の方々や若い世代をも巻き込んでパワフルに活動。いろいろなご苦労が山積みした事もさりとかわし、しなやかに、最後に西馬音内盆踊りを舞っていただきました。親しみやすい人柄でお話されました。もちろん、そば料理も絶品でした。満腹。



「山の学校・北の風」視察研修会に参加して

鳥海支部 三船タキ子

今年度こそはコロナ禍も収束してくれることを願っていたが叶わず、沢山の行事が制限。

そんな中、心も身体もリフレッシュさせて頂いた「山の学校」。50年前、岩見ダムの建設のために建てられた建物をリノベーションしオープンした学校。私達はソーセイジ作りの体験を。材料は豚の中挽き肉に調味料や香辛料を入れ捏ねる。捏ねるのには力と根性が必要、まるで私達そのもの。次は羊の腸に捏ねた肉を詰めるが、パンパンに詰めると破けてしまう。羊の腸は繊細！又私達と同じ。やさしく控えめに詰める。その後ボイルしてもらい試食。アッチ〜！本当に私達作ったの〜！美味しい〜！と、コロナ禍であったが研修会に参加でき、久しぶりに会員の満足な笑顔を見ることができた。



新・減塩音頭

ヤートセーコラ新・減塩音頭です
(ハイキタカサッサコイサッサコイナー)
コラ令和時代に新たな音頭で健康第一だ！
(アーソレソレ)
あたりさわりもあろうけれども県民一丸だ！
(ハイキタカサッサコイサッサコイナー)

コラ父ちゃ（とっちゃ）も母ちゃ（かっちゃ）も
白米（まま）さ合うどておかずコ塩っぺぐすな（しょっぺぐすな）
(アーソレソレ)
スパイス効かせでひと味違えばこれまたええもんだ
(ハイキタカサッサコイサッサコイナー)
(ハイまだまだこれからコイサッサコイナー)

「秋田音頭」の替え歌だえで歌って踊って、おもしろく減塩運動さ活用してけれ。



* 令和3年9月食生活の改善を促し健康寿命を延ばそうと、秋田の「減塩音頭」が41年ぶりに刷新されました。県民から歌詞を募り作られた「新・減塩音頭」。上記の歌詞は1番（減塩編）です。