



長いコロナ禍だから・みんなで食改

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、希望をもって新しい年を迎えたことと思います。こんなに長く続くとは思ってもみなかったコロナウイルスが流行して4年目に入ります。昨年は、行動制限はなくなったとはいえ、感染対策を行いながらの事業実施でしたが、会員の皆様のご協力により、各支部に割り当てられた日食協、県食改事業をすべて12月中に終え、報告まで終了しています。

ゆりほんテレビ健康料理番組「食べて元気に！」は、コロナ禍でなかなか料理の伝達が出来ないことでスタートして3年目になりますが、テーマや食材にそったメニューは視聴者に好評です。

3年ぶりに開催された「健康の駅フェスティバル」では、食改でブースを受け持ち、食育クイズや豆つかみゲーム、野菜350gあて、塩分の量並べ替えクイズなどたくさんの方々に楽しんでいただきました。また、ゆりほんテレビで放送したレシピも配布することが出来ました。



私達は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、子どもから高齢者の方々まで、健康で元気に過ごすことができるように食生活改善活動が続けています。県民に歌詞を募集し出来た「新減塩音頭」に私達が言いたいことが全部込められています。毎日の食事は「秋田スタイル健康な食事」で、減塩＋野菜・果物を実施していきましょう。

そして、今年は待望の全国大会が秋田市で開催されます。是非会員皆で、ミルハスに行きましょう。今後も食改の活動にご協力をよろしくお願いします。

「食」は健康のもと

本荘支部 保科 恵一

「生活の礎は衣・食・住」と教えられ用意された食事を食べた幼少時代、「食の職業に付いていけば」と歩み始めた調理師への道。そして飲食業へ。美味しい料理とはなにか？安心して食べる事ができる料理、地産地消をめざす(郷土)料理、そして健康を考えた(減塩)料理へと食への要求は尽きない。GAP(良い農業の取り組み)だけに頼らない食品添加物、輸送コストや地球温暖化防止、飽食の時代と言われて久しい、糖尿病などの病気の予防、食べ残しの処理、持続可能な生活ってなにか？と考えるようになりました。

そのような事を周りの人たちや子供たちに伝える事も食生活改善推進員の一つの役目と私は思っています。

食生活改善推進員になってまだ日が浅いですが、食生活への認識が日々変化する現代でも安心・安全、健康保持・増進の啓蒙・啓発に寄与したいと思います。



働き世代のための生活習慣病予防

矢島支部 茂木 禮子



除雪作業員の方15名を対象に行いました。集まり次第、生活習慣・食生活についてのアンケートを記入してもらい、その後3つのお話をしました。「減塩に心がけよう・野菜を1日350g食べよう・適正体重を維持しよう」という内容です。お昼に野菜たっぷりのキムチ汁、モヤシのナムル、きのこごはんを食べていただき、「寒い時は最高」「久しぶりにたくさんの野菜を食べた」と好評でした。その後再度アンケートを記入してもらい、家族の方へレシピを配布して終了。除雪は深夜になったりしますので、健康管理には十分気をつけてほしいと思いながら帰って来ました。改めて、人が人を思う心を大切に地域の皆さんとつながっていきたいです。

りんご酢に魅せられて

岩城支部 渡邊 鑛子

役員会時に卓上にステキな小瓶、ワイン？ブランデー？なんと・・・酢だと言う。やさしい酢の味でした。きれいなピンク色はりんごとの事、材料は西目コロニーの激安で新鮮なりんごで簡単に作れ、毎日の食事が「減塩でも美味しいメニュー」に大変身と聞き、すぐに「りんご酢を作ろう」講習会を計画、岩城支所だよりで公募。材料の調達は、講師になる推進員に例年購入する量と合わせて参加者分も購入してもらおう事にし、わいわい楽しく「りんご酢作り」に挑戦。できあがる1~2ヶ月後が待ちきれない・・・一人でにんまり。お湯割り、炭酸水割して楽しんで飲んでいます。高価なサプリメントより、手軽に作るりんご酢で、自分の体調を整える事ができると思うと、満足まんぞく！！。参加者からは大好評、来年度も支部活動に取り入れたいと思います。



視察研修会に参加して

由利支部 眞田 ミヨ子



10月24日、秋晴れ、紅葉には少し早い景色の中、バスはマイケルさんのポルミート工場のある大仙市に向かって行きます。未だに収束をみせないコロナウイルス、活動の自粛や中止も多い中、楽しみに参加しました。

工場には足元の消毒や万全の対策で入り、マイケルさんの流ちょうな日本語と秋田弁を交えた説明で工場見学、良い製品を作る為の熱意、「食」に対する思い、異国で頑張っている姿勢に感動しながら「食の大切さ」を改めて痛感させられた1日でした。

そして直売所で買い物、沢山のお土産をいただいて帰って来ました。

大内食改畑づくりと収穫

大内支部 菊地 郁子

大内支部では通年の食育事業として、畑づくりと収穫を合併前から続けています。おおよその工程は、草刈りと畝たての準備のあと、6月の苗植え、草取りを行って、10月の収穫になります。私はいつも鍬を使おうと思いますが、まるで使えないため、最近は草取りやネコ車での運搬をえています。作業終了後の、某氏手作りの美味しい差し入れを頂きながらの語らいの時間は格別です。今年度は、作物が順調に育ち、秋の収穫では里芋、さつまいも、ヤーコン、かぼちゃが沢山採れました。コロナ禍前は、大内市民祭で収穫した作物を活用した健康料理の試食を配布していましたが、今年度もかなわず、町内伝達での活用と、「推進員学習会」を開催し、副支部長さんを講師に収穫作物を活用した料理を楽しく習いました。



この畑作業では、会員の交流の深まりを感じます。これからも継続して行きたい活動です。

東由利子供食育教室の開催

東由利支部 長谷山 貞子



1月13日開催が危ぶまれる中、つかの間の晴れ間ものぞき、なんとか開催する事ができました。当日は、スタッフ、学童の先生、それに一番主役の子供達、総勢31名の大世帯に、3班に分かれての調理実習、それぞれの担当の持ち場にての頑張りに目は見張るものがありました。「焼きカレーパン」「野菜と卵のヨーグルトサラダ」、パンを伸ばす人焼く人、みんな楽しくできました。試食会は少し会話しても良いと言ったのですが、黙食になれているのか静かなまま、コロナが子供達の生活に及ぼしたものは、はかりしれない。後片付けまできちんと出来ました。いつもの子供達の笑い声に少し安心、参加してくれた皆さんありがとう。元気もらったよ。

「山の学校・北の風」視察研修

西目支部 高橋 イサ子



コロナ禍で本来の食改活動が出来ない状況が続いていますが、6月20日の移動研修を実施できましたことにまず感謝です。

秋田市岩見三内「山の学校・北の風」は岩見ダム建設のために建てられた物を山岳ライターの会員である「自然工房北の風」が生ハムの製作体験工房として活用されているとのこと。

私達はソーセージ作り体験は初めてで、豚のひき肉に調味料香辛料を入れ、捏ねるには力と根性が必要、羊の腸に肉を詰める作業は繊細で、あちこちから助けを求める声が飛びかい笑いがある中でどうにか詰め終わったソーセージをポイルし、あつあつの物を美味しいと頂いた皆さんの顔は笑顔でいっぱい。

店で売ってある生ハム等お土産に買って楽しい研修を終えて帰れたことに感謝です。

初めましての二つ

鳥海支部 三 船 榮 子

昨年、友だちから育ててみてと珍しいものを頂いた。マコモダケの株根を。湿地を好むとの事で畑の隅あちこちに植えた。刈られたり除草剤から免れた二株が2m位に育ち、秋には根元にとうもろこし大のこぶし状のふくらみがついた。炒めてみたらほんのり甘く、初めましての味に出会えた。もう一つはこんにゃく芋。この辺では見ないので寒冷地にむかないのではと思いつつ、一個は庭に、三個は雪が少ない西目の友の畑にお願いした。夏には60cm程に、太い茎、傘状の立派な葉をつけた。猛暑時には根元に枯草を、寒さ対策にもと心労かけた。収穫には2,3年かかる。春遅くにまた芽を出してくれると良いのだが。自分で作ったこんにゃくは、固かったり逆だったりもしたが、刺身良し、煮物良しで味わっている。

食改の研修では貴重な体験や知識、調理のヒントを頂けてありがたい。感謝。



「食べて元気に！4」 R4年度は・・・



市と市食改のコラボでゆりほんテレビの健康料理番組を8本制作しました。

R4 年度テーマ：伝統料理（地産地消）&減塩～おいしく減塩

夏総集編～①「穀類」「肉類」

笹巻き、こなます、朴のはまま

秋田由利牛のサラダ温麺他



②「豆類」「卵類」

豆腐白玉入り小豆汁

サラダ寒天、甘い茶碗蒸し他



冬総集編～①「緑黄色野菜」「魚類」

春菊と人参の白和え、人参の松前漬け

はたはたのしょつつる鍋他



②「きのこ類」「芋類」

舞茸の米粉天ぷら、とろろ飯

簡単スイートポテト他



*QRコードからYouTube動画をご覧いただけます。（事務局由利本荘市健康づくり課）