



全国食生活改善大会を秋田県で開催

由利本荘市食生活改善推進協議会

会長 布施隆子

新しい年を迎え、健やかに過ごしのことと存じます。

令和2年度より延期されていた全国食生活改善大会が秋田市のミルハスを会場に、令和5年9月6日、全国各地より約千人が集い、盛大に開催されました。前日には、秋田駅で全国からこられる仲間のお出迎えを担当し、大会当日の展示コーナーでは、「松皮餅」を展示して全国に紹介しました。



令和5年度全国食生活改善大会
第3回全国食生活改善推進員協議会大会
令和5年9月6日 あきた芸術劇場ミルハス

当日は、由利本荘市より101名バス6台。全国大会が秋田県で開催する事は生涯の中ではもうありえない事との思いもあり、待ちに待った全国大会にみんなで参加しました。

大会は「私達の健康は私達の手で～のばそう健康寿命つなごう郷土の食～」の合い言葉のもとに健康で心豊かな生活を築くよう地区組織活動を展開している食生活改善推進員の代表が一堂に会し、相互交流をはかり、連帯感を高めると共に一層の情熱を持って地域社会における健康づくりに寄与する事を目的として開催されました。

大会は三部制で、一部は秋田県と他県代表の事例発表、二部では、式典、会歌の斉唱があり、主催者挨拶に続き、開催県の秋田県知事挨拶、そして、ビデオメッセージでしたが、高円宮妃殿下のおことばがありました。沢山の来賓祝辞があり、厚生労働大臣表彰の功労者29名と地区組織表彰26地区、南・加屋賞5団体が表彰されました。三部のアトラクションでは、なまはげ太鼓の演技があり、来年度開催予定福島県の挨拶で幕を閉じました。



私達の活動は、すぐ結果がでるようなものではないと思いますが、自分の健康の為、地域の為に、コツコツ活動を続けて、そんな輪をひろげていきたいものです。

「子ども食育料理教室」再開

本荘支部 金澤幸子

4年ぶりに再開された「子ども食育料理教室」のメニューは「ぎょうざピザ」と「ヨーグルトパフェ」でした。学校、学年の違う子ども達が5グループに分かれ、「さあ何からはじめようか」食改メンバーの声かけで子ども達は「じゃあこれから？次はあれして？」と段取りを考えてグループで協力し合い、極上のピザとパフェが出来上がりました。

初めて包丁を握る子、手際よく作業する子、お友達がやることを真剣に見つめる子、それぞれから学ぼうとする意欲が感じられました。

「食べる事は生きること」子ども達の「食」への関心、「やりたい」意欲を高め「食べる＝生きる」喜びに繋がるよう、今後も食育活動を充実させていきたいと思います。



食改スキルアップ事業

矢島支部 茂木訪子



令和5年度食生活改善推進員スキルアップ事業として、矢島町克雪センターの方々へ昼食を提供致しました。メニューは、きのご飯、豚汁、野菜の和え物です。皆様「美味しい」と言って食してくれました。減塩主の味つけ、塩分濃度計測しての提供、「豚汁、具たくさんで思ったより薄味じゃなくて美味しい」と喜んでいただけました。日本人の一日当たりの食塩摂取目標は男性7.5g未満、女性6.5g未満です。ソースやしょう油は味を確かめ、かけずに少量つけて食べる習慣を。適度な飲酒、飲み過ぎは肝臓病リスクを高めます。大人の口みがきハ（歯）の攻略法の説明。このような活動を通して、皆様が日々健康に気をつけられ長生きできることをお祈りします。

活動を振り返って

岩城支部 茜屋くみ子

コロナ禍で食改活動が出来ない状況が続きましたが、4年ぶりに開催された児童館事業「かき氷を食べよう会」を支援。夏休み中の元気な子ども達90名が集まり、「美味しかった」「おかわりください」と満面の笑顔でかき氷を楽しんでいました。私も元気を共有でき感謝。子どもは未来の宝、長い目で見守っていききたいですね。また日食協事業のシニアカフェでは伝統料理「おやき」を作り、サロン会場に運び提供試食。喉越しが良く食べやすいと好評でした。塩分測定や生活習慣・食生活のアンケートを記入して頂き、高齢者の皆さんと交流。人と寄り添うことの大切さを実感しました。推進員として地域貢献に自問自答。私達の健康は私達の手で護るしかありません。まだコロナ前のようにはいきませんが、コロナに屈せず挑戦して行きたいです。



あるもんで

由利支部 尾留川 泉



10月17日、お天気にも恵まれて私達由利支部では、羽後町の農家レストラン「あるもんで」に視察研修会に行きました。

昔はかなりの豪農であつたろうその建物で、何人かの女性達が忙しく働いていました。磨きあげられたいろいろのある座敷で、お膳に所狭しと乗せられたごちそうに目を見張りました。栗御飯、芋の子汁、芋だんご、大根の煮物、柿なます、なめこ蒸し、小豆汁、白和え、漬物、冷やがけそばと野菜の天ぷら。デザートにケーキとコーヒーが付きまして。どの食材も地元で採れた物で、丁寧に作られた料理に感動してしまいました。

料理は「心」SDGSの昨今、食材を余す事無く作られた料理に、「もっと普段の食事を工夫しなければ」と思いながら帰路につきました。

秋田県食改委託事業に参加して

大内支部 工藤 ヨシ子

秋田県食改委託事業「食生活改善推進員のスキルアップ事業」として、大内支部では「みんなできりたんぽを作ってみよう!!～減塩でも美味しく」をテーマに一般公募を含め30名が参加しました。当日は、ケーブルテレビが入るとの事、少し緊張ぎみでしたが、講師の伊藤副支部長さんの持ち前の明るさで、とてもなごやかに進められました。



教えていただいたのは「みそつけたんぽ」、手際の良い副支部長さんのようには行きませんが、ポイントを教えていただき、なんとか形になりました。調理室はたんぽの焼けた香ばしい香りがただよいみんなニコニコ。きりたんぽは買う物と思っていた方が多く、簡単に手作りできて大満足でした。ちなみに杉の串は副支部長の手づくり、鍋用のたんぽは、時間がたった方が煮くずれしないので事前に作ってきてくれました。次回は「桜餅作り」、今から楽しみです。

東由利子ども食育教室の開催

東由利支部 高橋 鈴子



「包丁を持つ時はネコの手みたいに指を丸くし押えて切るんだよ」とやって見せると、「去年もやったよ。包丁を持ってよそ見たらダメだね」「家でやっているから私できるよ」「この野菜おばあちゃんの畑にあるよ」と、調理台の周りで目をキラキラ輝かせていた子ども達。8月2日に開催した「東由利子ども食育教室」の様子です。6月から食生活改善推進員の仲間入りをさせていただいた私にとって、この教室が子ども達の食育のきっかけづくりとなっている実感を受けました。

「食育」は生きることの基本であり、健康な身体と豊かな心を育みます。子ども達が楽しみながら食への関心が高まるよう、これからも推進員として活動していきたいと思います。

伝統料理～「笹巻き」にチャレンジ

西目支部 齋藤 美智子



令和5年6月7日西目公民館シーガルに於いて一般の方々と計28名で昔ながらの知恵が詰まった伝統料理の伝承活動の一環として笹巻きにチャレンジしてみました。

由利本荘地域の笹巻きは、独特できれいな形、農繁期が終わったら「さなぶり」の時期にお嫁さんがお里帰り時に手土産として持参し、食中毒の心配な時期ですが笹巻きは長期間おいしく食べることができます。会員で西目地域の山で笹を

収穫、整えて1名分を袋詰めして準備万全。当日は、ケーブルテレビの取材もあり。参加者はコツなどを聞きながら、笹の2枚を使って小さめの笹巻きにチャレンジ！笹を巻くのに苦戦しながらも巻いた時は喜びも一塩でした。色んな形はありましたが自分の巻いた物は格別でした。またいろいろな伝統料理にチャレンジします。

地域の健康は私たちの活動から

鳥海支部 佐藤 由美子

4月に支部長に任命され改めて身の引き締まる思いです。前支部長に於かれましては長きにわたり食改の発展のために御尽力されました事、心から敬意を称したいと思います。今後共ご指導ご鞭撻宜しくお願いします。

さて、スキルアップ事業の一つとして毎年一回サロンや老人クラブに出向き、フレイル予防、減塩等の講話をしたりリーダー研修会で学んだ「食べて元気に伝統料理」を参考にして10食品群弁当を作り提供、交流を図っております。参加者と一緒に弁当を食べ「えがったな」と笑顔で喜ばれる顔にはやりがいを感じます。

皆さんが笑顔で健康に過ごすことができるようサポートしながら、食の大切さを自ら率先し地域の皆さんに伝えていきたいと思っています。



「ケーブルテレビ」で活動紹介 R5年度は・・・



コロナ禍で活動が制限された3年間にケーブルテレビを活用する「食べて元気に！」をシリーズで健康料理番組を作成しました。今年度は、各支部の活動をケーブルテレビで放送し、市民の皆様へ食を通じた健康づくりに関心を持っていただく事にしました。ケーブルテレビに全支部で情報提供しています。取材日程が合わなかった支部もありましたが、情報提供した内容を紹介します。

R5.6.7 食改西目支部(笹巻きに挑戦)

R5.10.26 食改由利活動(五十土老人クラブ集会)

R5.10.27 食改鳥海支部(第5白寿会例会)

R5.11.9 食改岩城支部(りんご酢を作ろう)

R5.11.28 食改大内支部(きりたんぽを作ってみよう)

R5.12.12 食改東由利支部(シニアカフェ)

R6.1.15 食改矢島支部(推進員学習会食肉事業)

R6.2.9 食改本荘支部(推進員学習会みそづくり)

*西目支部はQRコードから動画をご覧ください。(事務局由利本荘市健康づくり課)

