



秋田県栄養改善事業功労表彰を受賞

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、お元気でお過ごしのことと存じます。

皆様には、市食改事業の活動にご協力頂きありがとうございます。

さて、今年度は由利本荘市食改にうれしい事がありました。11月20日に副会長の佐野陽子さんが栄養事業功労者表彰、由利本荘市食生活改善推進協議会が、団体表彰をいただきました。会員皆様のご協力とまた、先輩の会員さんの活動があつての事と思います。本当にありがとうございます。感謝いたします。



私達の活動は、すぐ成果がでるものではないと思います。長年、減塩活動してきていますが、最近、健康志向が広まってきているように感じます。減塩もそうですか、野菜350gにも関心を持っている人が多く、とても良い傾向にあると思いま



す。食改は地味な活動でも、長く続けることで、わかってくれる人もでてくると思います。食生活は、毎日のことなので大切なのですが、毎日のことなので、簡単にすませる事も時にはあると思います。一日、三食で考えていけばいいと思います。自分の健康は・家族の健康は・自分で守りましょう。「地域の健康は私達の手で」守りましょう。また地味に、コツコツと楽しく食改活動をみんなで続けていきましょう。

「食改さんの一員になれて」

本荘支部 熊坂文子

食生活改善推進協議会の会員になって 5 年目を迎えます。「食改さん」という言葉は知っていましたが活動内容は知りませんでした。最初は、食べる事が大好きな私なので料理教室で試食が出来るという安易なきっかけでした。

入会してみると、健康寿命の延伸に寄与し、さまざまな活動を行っていることに驚かされました。食の大切さを多くの方に発信し、児童の食育の推進にも努めています。

「私達の健康は私達の手で」というスローガンを掲げ活動していく一員になれたことに、嬉しさと誇りさえも感じています。健康寿命の延伸には食生活と運動が大事です。その両輪がうまくまわっていける活動を今後も頑張っていきたいと考えています。



除雪作業ありがとう

矢島支部 三浦カズ子



毎年実施している克雪センターでの活動を 12 月 13 日食改会員 12 名で実施しました。冬季期間、町民の為に除雪作業を行ってくださっている方々への昼食を、寿康苑で調理し、克雪センターで試食会。メニューはあつあつの「具たくさん豚汁」、「ピラフごはん」、「おかず 2 種」。もちろん豚汁は塩分に気をつけ 0.6%の味付け、寒い外から帰ってきてあつあつの豚汁に笑顔で「おかわり！」の声、私達も弾みがつきます。

昼食後は、日食協の教材「肥満判定方法 BMI 計算機」を配布、説明を皆さん真剣に聞いてくれ、さっそく使用してくれてうれしかったです。

健康を保つには食事が大切。塩分、肥満に気をつけ、笑顔で楽しい食事が一番です。

ピンクのエプロン

岩城支部 渡邊鑛子

岩城支部では 3 年前より、他組織と共有した活動に取り組んでいます。シニア向け活動では、「社協」や「声かけボランティア」と一緒に簡単にできるおやつを提供、実演などの活動を行っています。

食べる事の大切さ、フレイル予防の話し試食等、なんといっても一番の盛り上げ役はピンクのエプロンです。その場を明るく、温かくしてくれます。それに私達推進員を若く見せてくれます。会話がはずみ、笑い声、歌声まで出て参加者の方々から「楽しかった。」と毎回絶賛されます。

岩城地域文化祭の活動では、フレイル予防「甘酒プリン」の試食と、手作り「ポップコーン」を「おやつを食べたら歯磨きね」と歯ブラシと一緒に渡し、「出来れば協力金をく()」と募金を集め、材料費を除いて社協さんに募金し感謝されて、食改活動する私達もうれしくなります。

少し気ははずかしい時もありますが、今ではピンクのエプロンに「ありがとう」です。



ポリ袋一つで

由利支部 佐藤 美保子



昨年7月、豪雨災害により本市も甚大な被害を受けました。今や自然災害は、『対岸の火事』ではなくなりました。

図らずも、直前の本市食改協議会研修会では、『災害時の食について』の講話とポリ袋で簡単に作れるレシピの紹介をしていただきました。後日、集落に伝達した際は、会員が自宅にある食材を活用したり、食材の種類を広げてみたりと、より手軽に実践できるように工夫することが出来ました。

今後、災害時のポリ袋を使った簡単調理は、毎年集落サロンで繰り返し実践する計画をしています。そうすることで、少しでもフェーズフリーに近づけるものと期待しています。

食改推進員活動を通じて

大内支部 加藤 光子

平成29年より食改推進員として講習会や視察研修会に参加し、いろいろな事を学びました。特に支部での推進員講習会では、必ず塩分、フレイル予防、生活習慣病などの説明後、調理実習が始まります。今まであまり塩分など気にせず食べていた毎日の食事が気になるようになり、減塩を心掛けた食事を作るようになりました。なれるまで目分量をやめ、きちんと計るようにし、少しずつ塩分を減らして、数ヶ月かけ味付けや食材を見直した結果、今では減塩でもあたりまえに美味しく食べています。(健康診断の結果もほとんど基準値内です)

数々の調理実習レシピを元に、自分の経験を必要な人には説明しながらレシピを配布し、食の大切さや減塩を伝えていけたらと思います。



東由利 男性の健康づくり料理教室

東由利支部 畑山 津美子

今回のテーマは「季節の食材で楽しく料理～みんなでおいしく食べよう」始めに、支部長のわかりやすくユーモアを交えての挨拶、調理の説明後、身支度を整えた13名の男性達が、レシピを片手におだやかな雰囲気、包丁さばきも抜群、4種類の料理に挑戦です。

汁の少ない「根菜とおからの減塩みそ汁」、「いぶりがっこタルタル(チーズ)」は、食したことの無い新しい味との出会い、美味しさが心にしみた栄養充実したレシピ、男性の皆さん、お味はいかがでしたか？

地域活性化に繋がる食改の活動は、これからも続きます。「美味しかった」の一言が私達会員を笑顔にしてくれました。



「食事」について思う事

西目支部 石塚 祀子



人間は食事によって生き、健康な毎日を送る事ができます。食事はすべての始まりで、料理する事とセットです。お料理をする人にとって「おいしい」と言ってもらえる事は喜びです。家庭にある「おいしい」は普通にある穏やかで地味なもの、何の違和感もなく安心していただけるおいしいです。メディアで見聞きする、新しい情報的なおいしさもありますが、毎日の食事には普遍的な味があると思います。

又、一人暮らしになってしまうと家族皆んな（6人）での食事を思い出すと幸せな気持ちになります。二人の子供も独立し、夫と二人での食事は、私の下手な料理を黙々と食べていた主人を思い出します。一緒に食事を共に出来る事は幸せな事です。食改活動に参加したり、友人でも知人でも誘い合っておいしく食べたいと思います。

鳥海支部の活動に参加して

鳥海支部 佐藤 伴子

食生活改善推進協議会鳥海支部の令和6年度の事業の中から2つ紹介します。一つ目は、9月に行った事業で「10食品群弁当」を鳥海地域の小栗沢老人クラブに持参し、試食してもらった事業です。参加者からは、お弁当は丁度良い量で、食べやすく、健康寿命も延びるような内容だったと好評でした。

二つ目は、10月にみそ汁塩分濃度測定を行いました。測定の結果は、自分で飲んでいるみそ汁は、思った以上に塩分を摂り過ぎていることがわかり、「減塩」につなげていこうと考える良い機会となりました。

私は食生活改善推進員の仲間入りをしてまだ二年目ですが、調理実習等に参加しながら食生活改善推進員としてスキルアップにつなげていきたいと思います。



「ケーブルテレビ」で活動紹介 R6年度は・・・



各支部の活動をケーブルテレビで放送し、市民の皆様に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、2年目になります。

R6.5.17 全市食改(食生活改善講演会)

R6.7.31 食改東由利支部(子ども食育教室)

R6.10.29 食改西目支部(子ども食育料理教室)

R6.11.30 食改本荘支部(子ども食育料理教室)

R6.12.6 食改由利支部(フレイル予防の啓発活動)

R7.1.31 食改大内支部(伝統料理教室恵方巻きを作ろう)

R7.3.7 食改鳥海支部(推進員学習会)

R7.3.14 食改岩城支部(米料理,伝統料理教室)

R7.3.21 食改矢島支部(推進員学習会)

放送された動画はYouTubeでご覧いただけます。(事務局由利本荘市健康づくり課)