

市民記者のページ



小島 正美さん(柳)

次の養成講座は令和4年10月から3月に行われます。参加してみたいかですか。

食生活改善推進員協議会は、戦後、乳児の死亡率を下げるために保健所が行った栄養教室が始まりとされ、現在は厚労省の管轄のもと、全国市町村に支部があります。生活習慣病

食生活改善推進員とは

「どうぞおし上がってください」。数年前、明野保健センターの女性検診の時に、減塩食の試食をさせてもらいました。調味料を工夫して減塩しているとのこと。健康診断の会場で美味しく体に良いお料理を教えていただけるなんて素晴らしいと、感心したので覚えています。今回はこのような活動をしている食生活改善推進員協議会について紹介します。

正しい知識で 美味しく・楽しく・健康づくり 食生活改善推進員の取組み



筑西市食生活改善推進員協議会のみなさん



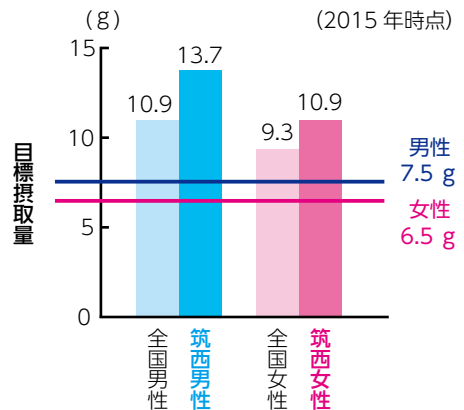
調理実習の様子と実際に作ったメニュー

市の中央研修会の様子を見学させていただきました。今回は「減塩」がテーマで、市は全国平均よりも塩分摂取量がやや多く、高血圧患者

少しの工夫で減塩生活

の改善や食育の担い手として、健康に配慮した料理を考え、地域に広めることを目的としています。市では健康増進課が窓口となり、養成講座を修了した115人が下館、関城、明野、協和の各支部に分かれ活動しています。

筑西市成人と全国の成人 1日の食塩摂取量の比較



者の割合や高血圧が一因となる動脈硬化、脳卒中などによる死亡率が、全国平均より高めであるとの講話がありました。「旬の食材を使う」「出汁をきちんと取る」、「酢や香味野菜を使う」などの工夫で塩分を減らせることや、食生活の改善方法のお話、参加者はメモを取り真剣に聞き入っていました。

筑西市食生活改善推進員協議会会長の眞次京子さんに、普段の活動についてお話を伺いました。

「主な活動は地域のさまざまな団体からの『まちづくり出前講座』の依頼、女性検診などでのがん予防のための試食提供や学校・保育園・幼稚園などへの食育です。筑西健康パークというイベントでは、手作りおやつ配布もしています。現在は、コロナ禍で開催が難しくなっています。参加者と一緒に調理実習を行い、

味付けを試行錯誤しています。本やインターネットにもレシピは載っていますが、私たちは一緒に調理し、コミュニケーションを取ることを大切にしています。一人暮らしの高齢者に声をかけ、外出の機会として、調理実習に参加していただくの意義があると思います。知識を身につけて、体に良い料理を作りたいという思いで始めましたが、この活動をとっても楽しんでます」と眞次さん。

取材を終えて

減塩は大人だけでなく子どもにとっても大切なことです。また小さな頃から薄い味付けに慣れることで、健康づくりや素材の味を知る食育になるそうです。

人生100歳時代と言われる今、健康寿命を伸ばすことが課題となっています。推進員は毎日の食事を工夫することで健康づくりにつながるこの取組みを、気負わず楽しく活動しています。今後もみなさんの活躍を期待しています。



活動の意義や食育の大切さなどを話す眞次会長