

食から始まる健康あきた **栄養士が住民サポート**

市町村の取り組み

県内の市町村では、住民の健康をサポートするさまざまな取り組みを展開している。工夫を凝らした企画を紹介する。「イワシを開いたとき、下味をしっかりと付けることでフライにした後の味付けが不要になります」

5月上旬、北秋田市保健センターで開かれた、65歳以上の男性が対象の「男のはつらつ講座」。調理実習で市の管理栄養士・藤原真弓さん(39)が、レシピのポイントを紹介した。

この日は参加者10人が「いわしのフライ」「切り昆布とちくわの煮物」「キュウリの梅漬け」「なめこと豆腐のみそ汁」に挑戦。三つのグループに分かれ、藤原さんや市食生活改善推進協議会ボランティア2人からアドバイスと補助を受けて調理していった。いずれも藤原さんが考案した減塩レシピ。みそ汁は豆腐を手でちぎることで、少ないみそでも味がよく染み込むといった工夫も紹介された。

調理後は全員で実食。「おいしい」「うまく調理できましたね」などと和やかに楽しんだ。参加9年目という高坂喜美治さん(74)は「塩分控えめなレシピが多く、普段の食事でも意識するようになった」と語る。他の参加者とも顔なじみになったといい、「料理にも慣れてきて毎回の講座が楽しみ」と笑顔を見せた。

このほか講座では、市の保健師・渡部聖子さん(47)から説明を受けながら、オーラルフレイル(口の衰え)を防ぐため口周辺の筋肉を鍛える体操も行った。市は、こうした調理実習と軽い運動を組み合わせた講座を、市内2会場で毎月1回ずつ実施している。市医療健康課によると、高齢男性は自宅にこもりがちで、女性に比べて地域行事や介護予防事業に参加しない傾向があるとされる。このため社会参加を促し、加齢で心身が衰える「フレイル(虚弱)」の予防や自立支援を図ろうと企画したという。

渡部さんは「高齢者の方を食事と運動の面から支え、フレイルに負けない健康づくりを目指していく」と力を込めた。

5月下旬、大きな窓から柔らかな日光が差し込む羽後町民話伝承館内のトレーニングルーム「うごトレ」。ランニングマシンなどが並ぶ一角で栄養相談が行われていた。町の管理栄養士・小松千佳子さん(52)が健康を意識した食事や栄養摂取についてアドバイスすると、参加者は熱心に耳を傾けた。うごトレは、伝承館大浴場の廃止に伴い空いていた休憩スペースを活用して2018年に開設。ふるさと納税を使ってさまざまなトレーニング器具を整え、19年には栄養相談もスタートした。天候を問わず体を動かせるため多くの町民らでにぎわう。栄養相談は隔月で行っており、毎回3~4人が参加する。ダイエットや生活習慣病の改善、筋肉を付けるための食事法といった相談が多いという。うごトレの健康運動指導士・大野文香さん(48)によると、栄養相談は利用者の声を受けたもの。開設当初から食事に関する相談が多かったことから、小松さんの協力を得て実現した。大野さんは「栄養について詳しい知識を持った専門家からアドバイスを受けることが重要だと感じた」と話す。

この日訪れた羽後町の70代の女性は、筋肉量を増やすための食事について相談。小松さんから、食事のタイミングや適した食材など実践しやすいアドバイスを受け、「適切な食事の取り方を知ることができた。食事は毎日のことなので、自分に合った方法で取り組んでい

きたい」と話した。この他利用者からは、「栄養士の助言が血糖値の管理に役立っている」「買い物での食材選びのポイントがわかるようになってきた」などの声が上がっているという。小松さんは「健康維持には食事と運動が重要。うごトレに来て元気になる人が増え、町全体の活気にもつながっていければ」と語った。(加藤大輝)

<第1月曜日に掲載>

(令和7年6月2日(月)秋田魁新聞より一部抜粋)



北秋田市主催の「男のはつらつ講座」で減塩メニューを手際よく調理する参加者＝5月上旬、市保健センター



羽後町が開く栄養相談で食事のアドバイスをを行う小松さん＝5月下旬、町民話伝承館内「うごトレ」