

健康長寿 食から始める健康あきた㊸

県食生活改善推進協議会

学んだ知識、住民に伝達



すりつぶした飯を丸めてたまご鍋を作る生徒と会員(2月中旬) 北秋田市の森吉中学校



会員たちが受動喫煙による影響や防止策などについて理解を深めた講演会(2月下旬) 潟上市の市民センター 昭和館

県内では、地域ボランティア・県食生活改善推進協議会の会員たちが、減塩や野菜摂取といった健康的な食習慣の普及啓発に力を入れている。行政や専門家の知見、会員同士で学び合った知識を、調理実習や講演などを通じて住民に伝えている。



協議会は1962年に設立。現在、19の市町村に地域組織があり、会員数は計約千人に上る。「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、各地域で住民向けの食育講座や講習会、会員同士の学習活動などを行っている。

2005年設立の北秋田市食生活改善推進協議会は、市内の子どもたちを対象に講座を年3回開催。

県内の食文化や減塩の大切さなどを教えている。

2月中旬に「伝統郷土料理学習」と題して森吉中学校で開かれた食育講座では、会員の片岡嘉代子さん(81)と北林明美さん(74)が、3年生28人と調理実習を行った。メニューは、だまご鍋とキュウリなますの2品。生徒は3、4人のグループに分かれ、にぎやかな雰囲気の中、片岡さんや北林さんに教わりながら、だまごにす

るご飯のつぶし方や、野菜の切り方、だしの作り方などを学んだ。

実食後の講演で、片岡さんは日常的に朝食を取らない若者が年々増える傾向にあるとし、「受験勉強で忙しい時期でも、野菜や減塩を意識した食事を心がけて」と呼びかけた。

参加した森川彩羽さんは「中学生最後の調理実習。地域の方や他の生徒と楽しく取り組めた。学んだゴボウの切り方は、自宅で調理する時に実践したい」と話した。

市食生活改善推進協議会の会員は30～80代の57人。65歳以上の男性を対象に料理を教える「男のはつらつ講座」(月2回開催)のほか、働く世代向けに減塩レシピの発信などを続けている。市管理栄養士の藤原真弓さん(40)は「どの世代のライフステージにも適した健康づくりを提供していくためにも、会員がより主体的に活動できたらいい」と期待を寄せる。



協議会の特徴の一つは、会員たちが自主的に健康や生活習慣に関する知識を習得している点だ。

潟上市食生活改善推進協議会は2月下旬、25年度6回目となる学習会を市民センター昭和館で開いた。会員14人がたばこの健康被害について理解を深めた。

市保健師の佐藤理佳子さん(32)が受動喫煙対策などをテーマに講話。質疑応答で喫煙者の衣服に付着した成分について尋ねた会員に対し、佐藤さんは「有害物質が衣服に残っている可能性があり、近くにいる人がそれを吸い込んでしまう恐れがある」と指摘した。

調理実習も行われ、大葉やハムをまぜた酢飯にキュウリや厚焼き卵などをトッピングした「カップずし」や、「いちご大福」を作った。市内の小中学校で職員やボランティアとして栄養指導に当たっていたという会員の鎌田静子さん(73)は、「彩り良く、季節を感じられるように仕上げた。身近な素材で作れることを町内会の皆さんにも紹介したい」と話した。

市食生活改善推進協議会は22年に設立した。会員は50～80代の31人。市内のこども園や保育所に出向き、調理実習のサポートや紙芝居などを行っている。

市管理栄養士の藤田菜月さん(29)は「会員同士学び合ったことを、地域に広げてもらえたらうれしい」と話した。(岩見俣) <第1月曜日に掲載> (令和8年3月2日(月)秋田魁新聞より一部抜粋)