

バランスの良い食事の大切さ伝える

私たち、食生活改善推進員です！

市が実施する「食育」の取り組みの中心を担うのが、食生活改善推進員（ヘルスマイト）だ。ここではその活動についてご紹介したい。



食生活改善推進員（食改）は、さまざまな世代の人に、食を通じた健康づくりを広めるべく活動している。現在、市には37人の「食改」がおり、市の料理教室の講師を務めるほか、中学校で魚のおろし方講座を開催するなど幅広く活動している。献立は和食が中心で、ダシを効かせた減塩料理や野菜を豊富に使った料理を積極的に提案している。

会長の片見礼子かたみれいこさんは「食改」になって28年のベテランだ。料理教室の参加者に「おいしかつ



①：料理中の様子。②：泣き出すこともなく、楽しく遊びながら待つ子どもたち。③そろって「いただきます」。料理を前に会話も弾む。

た。家でも作ってみます」と言ってもらえることが何よりうれし
いと話す。「ダシのおいしさを
あったり、和食の魅力を伝え、
バランスの良い食事の大切さを
伝えていきたいですね」と語っ
てくれた。

地域の家庭を訪問し、味噌汁
の塩分チェックをすることも、
大切な活動のひとつだ。副会長
の今井茂子いまいしげこさんは「地域とのつ
ながりは大切。食による健康づ
くりを担う責任も感じます」と
話す。「喜んでもらえたときに
やっぱり一番うれしいですね」
と笑みを浮かべる。

子育て中の親を対象にした
料理教室「子育てスマイル
ルクッキング」が1月30日、保
健福祉センターで開催された。
参加したのは7組の親子。そ
れぞれ0歳から3歳の子を持つ
ママたちだ。普段は幼い我が子
の世話をしながら、毎日慌ただ
しくキッチンに立つ。

託児で安心、 料理を楽しむ

VOICE - 声 -

にしゅうのりこ
西浦教子さん・みのりちゃん（2歳）

今回で2回目の参加です。もともと料理は好きですが、家では子どもに呼ばれると作業が中断しがちで、どうしても時間がかかってしまいます。この教室では料理に集中できるので楽しいです。



しかしながらこの日は、「食改」の皆さんが託児を引き受け、ママたちは安心して料理に専念できた。同年代のママ同士、包丁を握りながら会話も弾む。

献立は油揚げとネギの卵とじ
井、切り干し大根のミルク煮
牛乳わらびもち。カルシウムたっ
ぶりの健康メニューが並んだ。

食生活改善推進員の皆さんの指導のもと、ママたちは手際よく調理を進めていく。時折、子どもに呼ばれるが、調理室とつながる隣室で託児が行われているので、子どももママも安心だ。

今回、初めて参加したという荒井麻沙あらいあさみさんは「子どもを見てもらえるので助かるし、同じ子育て世代のママとも交流できてすごく楽めました」と充実した様子で話してくれた。