

視察研修

毎月のテーマに沿った研修（管理栄養士に依る座学と調理実習）の他に年に一度、会員同士の親睦と知見を広めるために視察研修に出かけています。

2020年度はコロナ禍のため残念ながらできませんでした。2019年度は真岡市の成田食品（株）へ伺い、もやしの生産過程を見学させていただきました。厳しい品質管理がなされた清潔な工場で働く皆さんの日々の努力によって、私達は安全・安心な食品を食べることができるということを実感しました。



「私達の健康は私達の手で」

こんにちは。私達は食生活改善推進員です。日頃は **食改さん** といわれている **食のボランティア** です。食による健康づくりを目的に活動していますが、より多くの皆さんにご理解いただき「活動の場」と「仲間の輪」を広げたいとの思いから、初めてこの「食改だより」を発行することとなりました。活動報告という形で年1回お届けしていく予定ですのでどうぞよろしくお願いいたします。これを機会に仲間に加わって下さる方がいらっしやれば幸いです。

活動の拠点は健康増進センターで、健診に来たお子さんにおやつを提供しながらお母さんにおやつの意義や手作りの良さをお話ししたり、月1回の自分たちの研修では調理実習をして生活習慣病予防のための食事について学んだりしています。また子育て支援センターを訪問したり老人クラブ健康教室におじゃましたりして、健康に生きるための食生活はどうあるべきかなどについて話し合いながら、共に学ぶ時間を楽しく過ごさせていただいています。

「食改」は県から全国へとつながる組織で、地域の差や特徴はあるものの同じ理念のもとで活動しており、それが「私達の健康は私達の手で」なのです。

2020年はしかし、新型コロナウイルスの影響を受けて自粛を余儀なくされ多くの活動が中止となりました。東京オリンピックの延期という非常事態となりステイホームという新しい日常の中、私達の食生活にもさまざまな変化がもたらされていますが、「食べる」という行為は止めるわけにはいきません。そして、1982年に創設されて以来多くの先輩方によって築かれ繋がれてきたこの会の活動もまた止めるわけにはいきません。会員一同歩み続けていくつもりです。社会がどう変化しても健康の基である「食」の大切さを認識して。



結城市食生活改善推進員協議会
会長 高村 久子



免疫力UP献立



- ①スパニッシュオムレツ
- ②ほうれん草の海苔和え
- ③ピーマンの中華風炒め
- ④かぼちゃプリン

免疫力を高めるビタミンACEが多く含まれている食材をたくさん使用しました。

スパニッシュオムレツのレシピを紹介します！

材料～4人分～
 じゃがいも……130g
 玉ねぎ……60g
 赤パプリカ……90g
 ベーコン……3枚
 鶏がらスープの素……大さじ1/2
 塩……少々
 ★卵（Lサイズ）…3個
 ★マヨネーズ…大さじ1
 ★牛乳……大さじ2

1人分
 エネルギー……213kcal
 たんぱく質……11.4g
 塩分……1.1g

- ①野菜は同じ大きさに細切りまたは薄切りにする。ベーコンは3mm幅くらいに切る。ボウルに★を混ぜ合わせておく。
- ②フライパンを熱し、ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、パプリカの順に炒め、玉ねぎが半透明になったら鶏がらスープの素、塩を入れてさらに炒める。
- ③野菜にある程度火が通ったら、★の入ったボウルに混ぜ合わせる。
- ④きれいなフライパンに油を熱し、③を流し込み、弱火でふたをして焼く。卵の表面が固まったら完成。

（編集後記）食改だよりをお読みいただき、ありがとうございました。思うように活動が出来なかった1年でしたが、記念すべき第1号の食改だよりを発行することができました。引き続き「食改」をよろしくお願い致します。

（広報委員）高村 久子 白畑 友子 木村 美江子 狩野 ゆう子 鈴木 かつ
 山崎 恵美子 須藤 みな子 浅野 眞理子 中条 美智子 小池 照子

お問い合わせは健康増進課（☎32-7890）までお願いいたします！

活動の一部をご紹介します!

親子料理教室



食改では毎年夏休み親子料理教室を行っています。「食育5つの力」「朝食と共食」について説明します。

2019年度では、昆布、かつお、煮干し、顆粒和風だし汁の飲みくらべをしてもらいましたところ顆粒和風だしが一番人気という結果には驚きました。私達も減塩活動を頑張らなくてはと思いました。

また、調理実習でできた料理は食事バランスプレートに主食、主菜、副菜、デザートに分けて、食事のバランスについて意識付けも行いました。



若者世代への伝達講習会

市内の高校で「減塩でバランスのよい食事」をテーマに伝達講習会を行いました。メニューは「トマト親子丼」「野菜のトマトスープ」「きのこの炒めマリネ風」と野菜づくしでした。男子生徒が率先して調理している姿が自然で、嬉しくなりました。トマトの彩りと酸味で一味違った親子丼は好評でした。

「食」は生きるための源です。ファストフードがあふれている今、一工夫して美味しく元気になる食事を楽しんでほしいと思いました。



いきいき茨城ゆめ国体

2019年茨城国体のバレーボールが結城市鹿窪アリーナで開催されました。

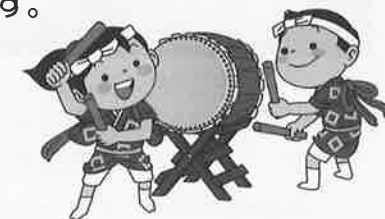
食改もおもてなし団体として参加しました。多くの来場者に喜んで頂ける試食として地産地消をテーマにみんなで考え、「結城市の干瓢」を使ったすまし汁を出すことにしました。幅広い年齢層の方々に試食していただき、ある若いお母さんからは「口当たりが良くておいしいですね。家でも作ってみます。」の声もありました。200食準備しましたが、早い時間に無くなってしまうほど好評でした。



祭りゆうき



年に一度の市の行事で10月末に行われる「祭りゆうき」があります。私達は食改として毎年参加させて頂いております。近年はみそ汁の試飲による減塩活動や健診普及活動を中心に実施しています。また、昨年はコロナの影響で「祭りゆうき」も規模縮小により参加できませんでした。一日も早いコロナの終息を願いつつ、祭りゆうきへ参加できることを待つばかりです。



地域健康モデレーター養成講座

市主催による地域健康モデレーター養成講座にも協力しました。これは、地域の活性化と人とのつながり、そして幸せを創出するために地域づくりの担い手を養成するための講座です。私達食改は「食」による人とのつながりづくりということで、免疫力アップと生活習慣病予防の調理実習の講師とし、地元の食材を生かした美味しく、バランスのとれた食事作りにより食と健康に関する知識の伝達を行いました。

この講座を受講された方々の今後のご活躍を期待しております。



ヘルシークッキング教室



ヘルシークッキング教室は、皆さんに「健康でいて頂くために必要な食」学ぶ教室として、今年度は、糖尿病予防、高血圧予防、骨粗鬆症予防、減塩正月料理と題し4回行いました。

各テーマに関する栄養士さんの講話と食改からの献立と注意事項の説明をした後、一緒に楽しく・真剣に調理に取り組みます。出来上がった料理を食べることも勉強です。みんなで味わいますので、私達食改も嬉しい時です。

家庭でも大いに活用してください。皆さんヘルシークッキングで一緒に学びましょう。