

会員紹介

私たちは現在34名で活動していますが、かつては90名余の会員を有し、二つに分かれて研修していたにぎやかな時代もありました。来年度は男性を含め6名加入する予定です。楽しみにしています。

今年度はいろいろな制約がありながらも会員研修で2回の調理実習ができたことは本来の食改活動の意味を考える機会になりました。「私たちの健康は私達の手で」のスローガンの下、仲間と共に学び多くの皆さんの健康な毎日をサポート出来るようこれからも研修を続けていきます。(狩野)



伝達講習 減塩行事食



- ①カップちらし寿司
- ②梅ごぼう
- ③彩り野菜含め煮
- ④抹茶さんとな

ケーブルテレビで
紹介したレシピです！

材料～4人分～

ごはん……………4杯分
小松菜……………300g
鮭フレーク……………40g
卵……………4個
みりん……………大さじ2
砂糖……………大さじ2
桜でんぶ……………大さじ4
絹さや……………適量
★酢……………大さじ2
★砂糖……………大さじ1
★塩……………小さじ1/4

一人分
エネルギー……………402kcal
たんぱく質……………14.6g
塩分……………1.1g

カップちらし寿司のレシピを紹介します！

- ①小松菜は1cm程度に切り、絹さやは筋を取って半分に切る。
鍋に湯をわかし、絹さやをさっと茹でて、取り出し、小松菜をさっと茹でて水にさらした後水気を切る。
- ②器に★を入れてすし酢を作る。ボウルにごはんを入れてすし酢を加えて混ぜ、3つのボウルに分ける。1つには小松菜、1つには鮭フレークを加えて混ぜる。
- ③ボウルに卵を割り、みりん、砂糖を加えて混ぜる。鍋に卵液を流し入れて菜箸で混ぜながら加熱し、炒り卵を作る。
- ④カップに小松菜ごはん、鮭フレークごはん、白ごはんの順に敷き詰める。
炒り卵を敷き詰め、桜でんぶをちらし、絹さやをそえる。

(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。昨年に続き第2号を皆様にお届けできたことを嬉しく思います。コロナ禍ではありましたが、状況に合わせた新しい活動の仕方について発見することができました。今後も「食改」をよろしくお願いいたします。

(広報委員) 高村 久子 白畑 友子 木村美江子 狩野ゆう子 澤谷マキ子
山崎恵美子 浅野真理子 小池 照子 鈴木 かつ

お問い合わせは健康増進課 (☎32-7890) までお願いいたします！



「食改」は40歳に

こんにちは。食のボランティア食生活改善推進員です。「食改だより」の第1号を昨年発行し「食改」についてご紹介させていただきましたが、みなさまの記憶の一部に残されていたら幸いです。この度第2号をお届けできることをとても嬉しく思っています。あれから1年が過ぎたわけですがコロナ禍という状況はまだまだ厳しく、私達の活動も計画通りにはいきませんでした。しかし、そんな状況のもとで、ケーブルテレビの出前講座における料理番組を担当するという新しい取り組みもありました。その時の様子を含め一年間の活動報告をさせていただきます。

さて、コロナの動きがどうあろうと時の流れは止まることはありません。1982年に誕生した我々の「食改」は今年40歳となり2022年はまさに記念すべき年になります。アフターコロナかウイズコロナかと気をもみながら気持ち揺れますが、**40周年**を踏まえて今出来ることを丁寧に探りつつ実りある1年にしていこうと考えておりますのでご理解とご協力のほどどうぞよろしくお願いいたします。

ところで、お正月に開催される東京・箱根を往復する大学駅伝をみなさまご覧になるでしょうか。毎年テレビ観戦する私ですがあの襷リレーの光景は実にハラハラ・ドキドキの瞬間です。特に襷をつなげなかったとき、あとほんの少し早ければとか、姿が見えているのに悔しいだろうなとか勝手な思いを混ぜこみ、襷をもらえず繰り上げスタートする選手と渡せなかった選手の心の内を思いながら、頑張った選手の健闘に拍手を送っています。

つなぐことの大切さを食改の立場に置き換えて考えてみました。今年度養成講習会を受講した新しい仲間につなぐべきことをしっかり見極めつつ、共に手を携えて前に進むことを心に刻みました。

40年つないできたものを絶やすことのなきよう歩み続けます。



結城市食生活改善推進員協議会
会長 高村 久子

活動の一部をご紹介します!

子育て支援センター協力事業



11月につくば保育園つくしクラブで食育講話を行いました。緑黄色野菜、根菜類を用意していき、1日に必要な野菜の量(350g)を計量する体験をしていただきました。お母さん達は実際の野菜を計量することで必要な量を実感していました。

野菜嫌いを防ぐ調理の工夫やおやつのお話も出来ました。今年は感染症対策でおやつを試食は出来ず残念でしたが、幼児達が元気な笑顔で遊んでいる姿に救われた思いです。

(小平)

働き世代への伝達講習会

令和3年12月の2日間、結城市商工会議所の方々に、仕事が終わってからの会議の中で「働き世代のための生活習慣病予防」というテーマでお話させていただきました。

朝食を食べることの大切さと減塩の工夫、肥満防止のための簡単メニューを紹介させていただきました。

コロナ禍の中、働き世代の方々にも伝達できた事は有意義だったと思います。国をあげて進められている「健康寿命の延伸」のため、少しでもお役に立てれば幸いです。(山崎)



ヘルシークッキング教室



ヘルシークッキング教室は、生活習慣病等を予防する食事について学ぶ全4回の教室です。

初回は感染症対策のため、実習が出来ないので、推進員の調理の様子を動画で撮影し、教室で流しました。主菜、副菜、デザートとバランスの取れた「免疫力アップ」の献立でした。受講して下さった方にも手元や進行が分かりやすかったとの言葉を頂きホッとしました。何があっても体を作るのは食生活!!

あとの3回は、調理実習、試食が出来たのは幸いでした。(小池)

テレビ出前講座

ケーブルテレビの依頼を受けて、初めて料理番組を担当しました。献立は、減塩正月料理でカップちらし寿司、彩り野菜の含め煮、梅ごぼう、抹茶きんとんです。12月に放映されましたが、見て頂けましたでしょうか。見て作って頂けたら嬉しいです。(白畑)



食生活改善推進員養成講習会



今年度は養成講習会がありました。食について必要な知識を学び、調理実習も行います。講習会修了後は食生活改善推進員の一人として加わります。

私達「食改」も毎回学びのお手伝いをします。

各テーマに沿って調理実習を行いました。皆さん手際良く実習ができました。栄養士さんの指導による知識が身になっているようです。前向きに学ぶ姿勢が伝わってきました。来年度から一緒に活動出来ることを楽しみにしています。(木村)

会員研修

中央研修会として筑波大学医療系腎臓内科の先生を招き、「慢性腎臓病の重症化予防」についてご講演頂きました。腎臓は主に体内の老廃物を尿にして、体外に排出する働きをしている大切な臓器です。腎臓病は初期の段階ではほとんど自覚症状がなく、進行すると末期腎不全となり、透析療法が必要となる場合も。健診で慢性腎臓病を早期発見・早期治療が大事です。予防には私達「食改」が特に推し進めている減塩、禁煙、肥満を防止するなど生活習慣の改善が有効です。

今まで以上に減塩、うす味を心掛けると同時に市民の皆様にも伝達していきたいと思います。

(澤谷)

