



広報

vol.76

うたかた



〔特集〕

食生活改善推進員

2月号
2012 February

- 02 〔特集〕食生活改善推進員
- 08 うんぜんクリック(観光情報)
- 10 雲仙市の家計簿・平成22年度決算
- 12 うんぜんニュース
- 14 島原半島ジオパークを楽しむために
- 15 がんばらば国体通信 ほか
- 16 はびねす通信
- 17 消費生活センターからのお知らせ
- 18 市県民税の申告、所得税の確定申告
- 21 嘱託・臨時職員募集
- 29 高額な外来診療を受ける皆さまへ ほか
- 30 まちの話題 My Town Topics
- 32 市民協働を積極的に推進します
- 35 平成24年雲仙市成人式
- 36 映画「エクレール」上映会 ほか
- 37 市民講座UNZEN ほか
- 38 高血圧一寒い冬こそご用心! ほか
- 39 子育てホッとステーション
- 40 皆さんからのご意見・プレゼント ほか
- 42 市からのお知らせ
- 44 情報コーナー
- 46 スクさんの日々 ほか
- 47 市長コラム・うんぜん健康レシピ ほか
- 48 うんぜんくらしのカレンダー

表紙のはなし



愛野町公民館で行われた親子料理教室。食改さんたちの指導のもと、子どもたちも、それぞれのできる範囲で作業を分担。慣れた子もそうでない子も一生懸命に調理していました。

〔特集〕食生活改善推進員 私達の健康は私達の手で

私たちの食生活は、便利で豊かになりました。しかし、食事の仕方やその内容を考えたとき、本当に豊かになったと言えるでしょうか。

最近、生活習慣病の増加や子どもの食が「心の健康」に与える影響など、毎日の食生活の重要性が盛んに言われています。正しい食生活は、毎日を健康に過ごしていく上での基本です。しかし、自分一人で考え、改善していくことは、とても大変。そんなときに、あなたの身

近で、どんな食事をとればいいのか、食生活の改善方法や毎日の料理について、相談のつてくれるのが、食生活改善推進員です。

食生活改善推進員の愛称は、『食改さん』。まず、わが家の食卓を健康なものにし、さらには、地域の皆さんにも正しい食習慣が定着することを目指し、ボランティア活動を行っている『食改さん』の活動をご紹介します。



小浜町で月一回行われている男性料理教室
食改さんの指導のもと、飾り切りに挑戦中



子育て支援 -南串山支部-

ここ数年、乳幼児との関わりを持てない状況にありましたが、子育てサポートセンターの子育てサロンでアレルギーなどを考慮したおやつを提供したり、一緒に作ったりすることができました。

この機会を通じて、託児支援などでも『食改』を知っていただく場が広まりました。今後も、一人でも多くの人に『食改』のことを知っていただきたいので、頑張つて活動をしていきたいと思っています。



雲仙市の食改さんは、7支部に分かれて、郷土料理の伝達や食育活動など、さまざまな活動をしています。

ここでは、各支部で力を入れている活動をご紹介します。



男性の料理教室 -小浜支部-

男性の食生活への関心や生活習慣病の予防を目的に、毎月実施しています。

最初は、男性の包丁さばきにハラハラドキドキでしたが、今ではエプロン姿も板につき、見事な手さばきで、お互いに自慢しあったりと、和気あいあい楽しい教室です。

男性だけの教室は、長続きしない傾向の中、このように継続できることは、会員の励みにもなります。より多くの男性が参加されるよう頑張っています。



ヤングママの会 -千々石支部-

毎日の食事の大切さ、家族の健康、そして何よりも子どもたちの健康を考え、「ヤングママの会」を作りました。

若いお母さんたちが、子どもと一緒に参加します。郷土料理の伝達や料理・お菓子作りのほか、食育や子育ての話をしたり、悩みを聞いたり、毎回とてもにぎやかです。

これからも、親子が楽しく集える場所で、心にも栄養を与えられる場所になりたいと思っています。



地域支援事業 介護予防教室 -吾妻支部-

委託事業としてミニデイサービス（のんびり村）を始めて、10年になります。町内11カ所の公民館で行っています。内容は、血圧測定や健康体操、歌、ゲームなどで、各地区のスタッフが工夫を凝らしています。

ミニデイの参加者は、みんな明るく、元気にみえます。家に閉じこもらないよう開始した事業ですが、スタッフ自身が高齢化し、いつまで続けられるのか分かりますが、頑張っていきたいと思っています。



カルシウムUP 料理伝達と 減塩しょう油 普及活動 -愛野支部-

毎日の食事での常時減塩を目的とした卓上しょう油の普及活動として、「割り醤油」の伝達を行っています。

また、牛乳・乳製品利用料理コンクールへの応募は、栄養調査の結果、全年代を通してカルシウム摂取量が全国平均を下回っていたことから、始めました。入選レシピは、10作品を超えました。入選・落選にかかわらず、愛野独自のカルシウムたっぷりレシピとして伝達しています。



郷土料理の 伝達

-国見支部-

近年、味噌作りを継承する人が少なくなったことから、教育委員会と協力し「味噌作りと郷土料理で食育」を計画し、おいしい味噌を作りました。

その後、参加した人が家庭でも作られ、家へ出向き、手当ての仕方などのアドバイスを行いました。後日、「とてもおいしい味噌ができました」と喜びの言葉をいただき、会員もやりがいを感じています。来年度は、納豆味噌作りを実施する予定です。



生活支援 のための 料理教室

-瑞穂支部-

生徒さんは、性別も年齢層もさまざま。料理はカレーから始まり、茶碗蒸しに白和えなど、失敗を恐れず挑戦しています。料理教室を始める前は、けがや事故など不安もありましたが、皆さんの笑顔から『一緒に楽しむ』をモットーに続けています。

社会福祉法人の結婚推進室「ぶくけ」のスキルアップ教室の一つとして料理を教えてほしいと依頼があり、平成22年から始まりました。

支部長の声 ～今後やりたいこと、広げたいこと～

《南串山支部長》豊島美繪子さん

親子料理教室の人集めや配布物をお願いする際は、直接、学校や保育所へ行って実施をしている状況です。

今年、男性料理教室に新人が入りました。なかなか人が集まらないですが、できれば広げて継続していきたいです。また、若い母親とのつながりが、もっと必要だと思っています。子どもや母親と関わる機会を失っていましたが、昨年度サポートセンターと繋がる機会があり、現在、簡単なおやつ作りなどで参加しています。ぜひ継続していきたいです。

《小浜支部長》宅島イツミさん

男性料理教室を若い世代にも広げたいのですが、なかなか実現できません。また、以前は学校の授業に参加できていましたが、現在はできずにいます。もっと、小浜支部のPRをしないとダメなと思いました。今年度は、教育委員会から甘酒作りの要望がありました。徐々にではありますが、教育委員会と連携が取れ始めましたので、ほかの伝達活動も連携していけたらと思います。

《千々石支部長》林田浩美さん

ヤングママの会では、子ども向けのメニューを中心に教えています。また、昨年度は、中学校で育てたじゃがいもを使って、郷土料理を伝達してほしいとの要望があり、授業に参加することができました。とても喜ばれ、今年度も引き続き実施するようになりました。

今後は、子どものみならず、魚のさばき方など、大人への食育も広げたいです。また、先輩の食改さんなどから、郷土料理を学び受け継いでいくなど、支部での学習会を活発にしていきたいと思っています。

《愛野支部長》山口陽子さん

子育て中の若い母親に講習をするのは大変ですが、子どもの見守りは高齢の会員が行い、親への伝達はほかの会員で担っています。今後は、若い世代に食の大切さを伝えていき、広げたいです。そして、食改に入ってほしいです。そうすると、上手く世代交代もできると思いますが、私たちも高齢だからと辞めてしまわないようにしたいです。また、事業を実施していくには、一つの団体ではできないので、地域でつながることが大切だと思います。

《吾妻支部長》三浦サツキさん

中学校や小学校でも活動しています。中学校は、PTAから広がって、継続して実施しています。小学校では、親子料理教室をしています。学校で実施すると、参加者が60人くらいになりますので、子どもたちに十分に伝達できません。もちろん、保護者にも話を聞いてほしいですが、子どものみでできる機会があれば良いなと思います。

《瑞穂支部長》宮崎豊美さん

コロナで、障がいを持つ人を対象に料理教室をしています。回数を重ねると、手際も良くなり、上手になっています。自分で作って食べることは、大事なことで伝えています。今後は、地域の人にもどんどん伝えたいと思っていますので、声をかけていただければと思います。

《国見支部長》村木孝子さん

子どもの食育を実施しています。子どもたちからの感想文には、一人一人が感じたことが書いてあって、会員の励みにもなっています。現在、神代小だけで実施していますが、他校にも広がっていくといいなと思っています。先生たちにも、もっと知ってもらえればと思います。



三浦さん(吾妻)



村木さん(国見)



山口さん(愛野)



宮崎さん(瑞穂)



宅島さん(小浜)



林田さん(千々石)



豊島さん(南串山)

市議会議員さんのお弁当

小浜支部長である宅島さんが、食生活改善功労知事感謝状を受け、その報告に副市長を訪問。その際、「議会中の議員の皆さんのお弁当を、食改で作りたい」と相談していました。その後、議会にお伝えいただき、昨年9月の定例議会で実現しました。右の写真が、そのとき提供したお弁当です。



議員さんの感想

- おいしかった。
- 値段のわりにボリュームがあった。
- 色彩がバラエティにとんでいた。
- 健康によいとは思うが、味付けが薄味だった。
- じゃがいもの酢の物は珍しく、おいしかった。

～おしながき～

- ごはん
- 青しそ巻きトンカツ
- お煮しめ
- おろし人参のだし巻き卵
- ジャガイモの酢の物
- きゅうりのわさび漬け
- 果物

栄養価(1人分)

エネルギー	…748kcal
たんぱく質	…20.3g
脂質	…20.0g
カルシウム	…157mg
塩分	…3.6g
野菜量	…150g

メニューの中から、一品ご紹介



カルシウムUP! 青しそ巻きトンカツ

《材料(4人分)》

- ◇豚ロース薄切り肉…260g
- ◇スキムミルク…40g
- ◇大葉…16枚
- ◇塩…小さじ1/2、◇こしょう…少々
- ◇溶き卵…40g、◇小麦粉…12g
- ◇パン粉…16g、◇サラダ油…適宜

《作り方》

- ①豚肉の片面に、スキムミルク、塩、こしょうをふる。
- ②①の豚肉の上に大葉を乗せ、ロール状に巻き、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、中温でこんがりと揚げ、盛り付けの際、斜め半分に切る。



本場のキムチ漬けを体験



求礼郡の皆さんに熱烈的な歓迎を受けました

韓国求礼郡へ食文化研修

昨年11月29日から3日間、雲仙市と姉妹都市である韓国求礼郡へ、協議会の会員12人が研修に行きました。キムチ漬けやビビンバ作りの体験を通じて、求礼郡の食文化を学ぶことができました。

韓国は、野菜の摂取量が世界一。また、味付けについては、塩辛いものは好まないようです。求礼郡で学んだことを今後の活動に活かし、市民の皆さんが健康な生活を送るためのお手伝いをしたいと思います。

《参加者の感想》

○家庭では、薄味を心がけていましたが、さまざまな調味料で味付けした味は、濃い味だったことに気づきました。

○今回の食事では、たくさん的小皿に、山菜や野菜を中心にしておかずが盛られていました。二人当たりの野菜の摂取量が多い国だということが、よくわかりました。

○食材を最後まで使い切るエコ調理や、素材そのものの味を大事にした、韓国の食文化を見習いたいです。

○求礼郡のボランティア団体の人たちと一緒に、キムチ漬けをしました。言葉も通じず足手まといな私たちを、温かく受け入れてもらい、感謝しました。

★新米・ベテラン会員紹介★

各支部の経験年数の短い会員と経験豊富な会員から1人ずつご紹介します。

- ①氏名(年齢、経験年数)
②食改さんになったきっかけ
③一言コメント

- ①津場 幸子さん(68歳、4年)
②新米の食改さんです。先輩に勧められ、平成19年に養成講座を受講しました。
③戸惑いながらも、先輩に助けられながら、今日まで頑張ってきました。さまざまな地区活動や市への協力など、少しは食改の仲間入りができたかなあと考えているところです。まだまだ勉強して、毎日の食事をバランスよくとることを、家族や地域の人にお伝えしていきたいと思っています。



南串山



- ①松竹 京子さん(66歳、22年)
②平成元年、教育委員会から勧められ、栄養講座として小浜保健所で受講しました。
③活動する中で「健診結果説明会時に、エプロン姿で活動されてますね。知っとるよ」とか「男性料理教室や親子料理教室をする会でしょう」と言ってもらえると、続けてよかったと意欲がわいてきます。最近は、子育て支援のお手伝いに参加して、子どもの成長ぶりに感動を覚えました。

- ①井上 さつきさん(51歳、3年)
②食改さんの始まりは、宅島支部長の笑顔での養成講座のお誘いでした。
③講座を受けていくうちに、主婦として『食の大切さ』を学びました。料理講習などを通じ、家族の健康のために勉強しています。講習会は、楽しく勉強ができ、また、最高の仲間作りの場でもあります。これからも、食の大切さを家族はもちろん、友人、地域の人に伝えていけたらと思っています。



小浜



- ①川原 諒子さん(79歳、25年)
②当時、私の体重は標準以上ありましたので、体重減を目的に保健所の栄養士や行政の指導を受け、目的を達成することができました。
③入会して、家族の食生活にも気をつけています。また、県大会においても体験発表を行いました。私自身、今の健康も食改との出会いがあったからと思い、感謝しています。

- ①芦塚 多津子さん(55歳、2年)
②仕事を辞めて、やりたいことの一つでした。お惣菜を自分で作ろう、家族の健康を考えた料理を勉強したいと思い、入りました。
③まだまだ、教えてもらうことばかりです。健康の勉強、野菜中心に調味料やカロリーを抑えたメニューの調理、会員の皆さんとのおしゃべりと、とても充実しています。ためになることがいっぱい、料理のレパートリーも、人とのつながりも増えました。



千々石



- ①平山 スキ子さん(76歳、16年)
②保健師から誘われて入会しました。うっかり入ったら、孫ができ、養成講座は孫を連れて受講しました。保健師が子守りをしてくれました。現在、その子は高校1年生。
③料理が好きで、やめられません。食育することより作ることが好き。孫からも喜ばれています。こんにゃくやろくべえ、饅頭が得意料理。みんなに料理を配って、喜ばれることが、とても楽しいです。

- ①音部 綾子さん(44歳、5年)
②食改という言葉をよく知りませんでした。料理教室+託児有りで飛びつきました。終わる頃に、こんな事になると知りました。
③子ども連れの参加も、快く受け入れてくださり、母や姉のような皆さんに囲まれ楽しく活動しています。「いきいきサロン」の参加者や好き嫌いの多い子どもなどが喜んでくれた時、自分の喜びとなっています。食改は子育て、親育ちの場でもあります。

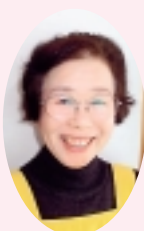


愛野



- ①白山 敏子さん(75歳、15年)
②地区のかたが何人も活動をされていたので、仕事を持っていましたが、養成講座を受けました。
③ただ今夫の介護中です。食改との両立に大変さを感じる時もあります。しかし、なぜか私が口を開き、しゃべりだすと大笑いをする会員の皆さんがいます。その仲間がいる楽しさの中、頑張りすぎず、健康な生活を願って活動しようと思っています。

- ①千上 美枝子さん(67歳、3年)
②ミニデイのかたに誘われて受講しました。仕事との両立が難しかったですが、少しでも役に立てたらと思い、勉強しました。
③主人の健診結果が少し悪かったので、薄味にすることや野菜をたくさんなど、食生活を工夫したら、お医者さんも驚くほど改善しました。食生活って大事だなと感じました。習ったことを家族や地区に伝達し、若い世代にも伝えていきたいと思っています。



吾妻



- ①卜部 マサさん(86歳、16年)
②募集があり、調理に興味があったので、1年間講習を受けました。
③当時、健康推進員として、広報、親子料理教室、未設置地区(会員さんがいない地区)の3つに分かれて伝達活動をしていました。大変なことが多かったですが、大塚小学校での活動など、子どもとのふれあいは楽しかったです。ミニデイを始めた、健診受診率の向上にも貢献しました。

①藏本 智恵子さん(56歳、3年)

②8年前に瑞穂に来て、地域のことが何もわからず、不安な思いのときに誘いがあり、参加しました。

③生活習慣病など、健康の大切さを学びました。うなずくようなことが多く、奥の深さを感じています。野菜中心の調理実習と試食が、一番楽しいひとときでした。これからも、家族の健康のために、食改活動を続けていきたいと思っています。



瑞穂



①峰添 アヤコさん(71歳、16年)

②料理の勉強ができると思い、参加しました。
③毎月の学習会や研修で、仲間との絆が深まりました。さまざまな活動で、地域の人とのふれあいがあり、喜びを感じています。今後も、食育推進のために、微力ながらお手伝いできればと願っています。

①木村 朱美さん(49歳、10年)

②10年前、近所の人から「食について勉強してみませんか」と声をかけてもらったのがきっかけでした。そのころは、子育て中で、食について興味もあり、食改養成講座を受けました。

③これからも、地域の人たちに、食事バランスの大切さや食について少しでも意識を高めてもらえるように、学んだことを伝達していけたらいいなと思います。



国見



①川崎 峯子さん(79歳、10年)

②主人が狭心症になり、食生活の大切さを痛感した矢先、友人からの勧めで、養成講座を受講しました。
③学ぶたびに新しい発見があり、友人にも伝え、喜ばれています。特に成長期の子どもたちに、食の大切さを伝えていきたいです。「食改のおばちゃん」と声をかけられると、スローペースながら、私たちの活動が浸透していることを実感します。

会長のことば



雲仙市食生活改善推進員
連絡協議会
会長 豊島 美繪子さん

月日が経つのは早いもので、会が発足して5年が経過しました。当初は、いろいろな戸惑うこともありましたが、今では、7支部が一つの輪になりつつあるように思われます。

この5年のうち、すべての支部が「長崎県知事感謝状」を受賞し、中には「厚生労働大臣表彰」まで受賞することができています。

地域や行政の人たちに対する、食改としての知名度も上がり、会として期待もされるようになってきたことは、会員の皆さんの日ごろの活動のおかげであると思っています。本当に、皆さんに頑張ってもらっていることに、感謝しています。

また、教育委員会との連携もとれるようになり、さ

さまざまな教室を、より活発に進めることができました。これを機会に、行政はもちろん、ほかの団体との連携も深めることができたと思っています。

現在、協議会では、各世代に食育を進めようという取り組みがあります。特に、乳幼児との関わりが薄れている状況にあるので、乳幼児期のおやつ作りやレシピ提供などができればと思っています。ほかにも、要望や声をかけていただければ、協力することができそうですので、よろしく願います。

今後、長く活動を続けるために、まずは会員自身の健康維持には十分留意し、楽しい食改を作っていけるよう努力していきたいと思っています。

私たちと一緒に活動をしませんか？

未来の食改さん



平成23年度受講生

問 健康づくり課(☎38-3111)

現在の会員数は、267人です。食改さんの年齢層は幅広いのですが、若い会員が少ないという状況にあります。

食改さん(食生活改善推進員)になるためには、決められた講習を受けなければなりません。平成24年度から、講習方法を変更するため、募集の時期などが以前より早くなります。広報うんぜんなどでご確認ください。地域の人とふれあいながら、健康などについて伝達するお手伝いをしていただける人をお待ちしています。



仲間になってくれる人をお待ちしてま〜す！