



## 活動紹介 — action —



**①・②地域への訪問啓発活動**  
市内の家庭を訪問し、みそ汁の塩分測定や減塩の普及啓発活動を行っています。6月19日の「食育の日」には市内各地で食育推進のため街頭啓発活動も行っています。

**③・④幼稚園などへの訪問啓発活動**  
市内の保育・幼稚園、こども園などに訪問し、手作りの大型紙芝居などを使って子どもたちが楽しく学べる食育活動を行っています。子どもたちも興味津々。

**⑤学習会・調理実習**  
スキルアップのための学習会や調理実習は欠かせません。食事バランスや減塩などについて学び、「ヘルシーッキング」などを通じてその知識を皆さんに伝えます。

**⑥健康を守る市民の集い（健康展）**  
毎年10月に開かれる同イベント。「食生活改善コーナー」を担当し「子どものおやつ」や「食品添加物」などのテーマを決めて展示や説明を行い、イベントを盛り上げます。

**⑦公民館での活動**  
市内各地の公民館まつりに参加し、リーフレットなどを使って食育を推進するほか、「こども料理教室」を開催し料理の楽しさを伝えるなどしています。

# 私達の健康は私達の手で 特集 食生活改善推進員

おいしくバランスのとれた食事は健康の基本ですよね。しかし、自分の食生活を改善しようと頑張ってみても、さまざまな問題にぶつかってしまいませんか。そんな時、あなたの近くで食生活の「生きた知恵」を貸してくれる食生活改善推進員の皆さん。今号は、そんな食を通じた健康づくりの担い手として活躍する皆さんを取材しました。

問 保健センター (☎020)10

**食生活改善推進員の誕生**  
食生活改善の取り組みは、昭和20年代、食料が十分でなく乳児死亡率が高いという問題に、自分たちが健康生活の実践者になってこの問題に取り組もうとする意欲的な主婦のグループの誕生に始まります。昭和32年には、保健所を中心に主婦を対象とした「栄養教室」も行われるようになりました。

昭和58年になると健康に対する正しい知識・技術を学び、より良い食習慣を地域に広めようと、各都道府県では70世帯に1人の割合で、食生活改善推進員（ヘルスメイト）の養成が進められました。こうして、当時の主婦の自発的な取り組みであった活動が、社会的評価を受けながら国の施策にも取り込まれ、食生活改善推進員という「健康づくりの担い手」として期待される存在に成長しました。

### 活動とスローガン

食卓を充実させ、地域の皆さんの健康づくりに役立つ

**市内の食生活改善推進員の内訳**  
(平成30年4月1日現在)

土岐津・下石・妻木地区	23人
駄知・肥田地区	19人
泉地区	16人
泉西地区	19人
合計	77人

と「食生活を改善する人」として出発した食生活改善推進員、愛称「食改さん」。その活動のすべてがボランティアであり、全国で約14万人（平成29年3月31日現在）、市内では77人が活躍しています。

「私達の健康は私達の手で、スローガンに、日頃の食生活に深い関係がある生活習慣病などにも食を通して向き合います。皆さんの健全な食生活のために、バランスの取れた食事の普及・啓発、また、地産地消・郷土料理などの食文化の継承という視点からも食を通じた健康づくり活動を進めています。食することは生きることの基本です。皆さん、健康づくりの輪を食改さんといっしょに地域全体に広めていきましょう。」



土岐市食生活改善推進協議会  
会長 下司篤子さん

子どもが幼稚園に入園し、時間に少し余裕ができたとき、市の広報で栄養教室を知りました。「料理が覚えられたら良いな」という軽い気持ちで参加しましたが、それ以来、気付けば26年目の食生活改善推進員となりました。

私は、皆さんに減塩生活や生活習慣病の予防など、勉強会や実習で学んだこと、活動での経験も踏まえて伝えていけたらと思います。特に食生活は毎日のことです。健康にはもちろん気を使ってほしいですし、楽しく家族で食卓を囲む時間も大切にしたいと思っています。

最近では、会員の数が減っていることが課題です。若い世代の方にもどんどん仲間になってもらいたい活動の輪を広げていきたいです。皆さん、一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

食べることが大好きで、もっと料理や栄養のことを知りたいと思い、市の栄養教室に参加しました。それがきっかけで食改さんになりました。活動を続けて4年になりますが、世代を超えてたくさんの仲間ができたことは私の財産です。料理のことはもちろん、生活に役立つことなどいっぱい教わりました。これからも元気に活動を続けていきたいです。



土岐市食生活改善推進員  
原しのぶさん

## メンバーの声

— Voice —

活動を通じて、皆さんの塩分摂取量が意外に多いと知りました。塩分を控えたみそ汁や料理の秘訣は、しっかり“だし”を取って効かせることです。少しでも皆さんの健康づくりに貢献できてうれしいです。



土岐市食生活改善推進員  
横井せき子さん



土岐市食生活改善推進員  
小島芳美さん

食改さんになっていろいろな料理や調理方法を学ぶうちに、食卓の品数が増え家族も喜んでくれています。減塩になると思い野菜をたっぷり入れた具だくさんのみそ汁。今では我が家の定番です。皆さんぜひ一緒に活動しましょう。

# “食改さん” 食生活改善推進員 大募集!

健康は毎日の食習慣の積み重ねによって大きく左右します。栄養教室を受講して私たちと一緒に自分の健康はもちろん、地域の健康づくりのため活動しませんか。皆さん、ぜひ応募ください。

- ▶ 人と接することが好きな方
- ▶ ボランティア活動を始めたい方
- ▶ 料理をすることが好きな方
- ▶ 健康に関する知識を増やしたい方

大歓迎

### 平成30年度 栄養教室 (全7回)

期日	講義内容	調理実習
7月11日(水)	健康づくりと高血圧予防	高血圧予防食
8月22日(水)	暮らしの食品衛生、食事のバランス	バランス食
9月12日(水)	生活習慣病予防、適正体重と適正量	食物繊維の多い食事
10月17日(水)	運動と休養、運動実践	—
11月21日(水)	土岐市の保健衛生実態、年代別食育	貧血予防食
12月12日(水)	歯科衛生指導、献立の立て方	—
平成31年1月23日(水)	食生活改善推進員の地区組織活動	お弁当作り

場 所 保健センター  
定 員 20人(先着順)  
参 加 費 200円(材料費) ※10月17日と12月12日は不要  
持 ち 物 エプロン、三角巾、筆記用具  
申 込 方法 6月20日(水)までに保健センターへ電話で申し込みください。



きゅうりの福神漬けあえ

- 材料(4人分)
- きゅうり …… 280g
  - 福神漬け …… 40g
  - こしょう …… 少々
  - ごま油 …… 大さじ1

- 作り方
- きゅうりをビニール袋に入れてすりこ木で叩き、袋から出して食べやすい大きさに切る。
  - きゅうりを袋に戻し、福神漬け、こしょう、ごま油を入れ、空気を抜いて冷蔵庫で冷やす。

**POINT!** きゅうりはひびが入る程度に叩くことで、味が染み込みやすくなります。あと一品が欲しいときお薦めですよ。



土岐市食生活改善推進員  
林緑子さん

- 材料(4人分)
- 豚もも薄切り …… 12枚
  - 切りもち …… 2個
  - しそ …… 12枚
  - 溶けるチーズ …… 4枚
  - こしょう …… 少々
  - 薄力粉 …… 適量
  - しょうゆ …… 大さじ1
  - 酒 …… 大さじ2
  - みりん …… 大さじ2
  - 砂糖 …… 小さじ1
  - オリーブオイル …… 少々

- 作り方
- 切りもちを肉の幅に合わせてそれぞれ6等分に切る。
  - 肉の片面にしそ、チーズ、もちを乗せて端から巻き、薄力粉を軽くまぶす。
  - フライパンにオリーブオイルを熱し②の肉を並べ中火で焼く。
  - こんがり焼き目が付いたら蓋をして弱火で中まで火を通す。
  - フライパンに混ぜ合わせたAを入れて、中火で加熱し肉に味をからめる。



もちとチーズの豚しそ巻き

焼くときは、巻き終わりを下にして焼くと崩れにくくなります。ビタミンB1が豊富な豚肉は夏バテ防止に効果絶大。アスパラなどでアレンジしてもおいしいですよ。

**POINT!**



土岐市食生活改善推進員  
清水明美さん

## メニュー紹介

— menu —

### 食改さんお薦めのメニュー

家族や友人と一緒にチャレンジしてみてください。自分なりにアレンジを加えて、オリジナルメニューにしてみてもいかがですか。

