

# もっと知って！食改



スーパーの店頭で食改の日をPR

皆さんは食生活改善推進員(以下食改さん)をご存知ですか？おそろいのラベンダー色のエプロンを身に付けた、元気のいい女性たち。町の事業や地域のイベントで一度は見かけたことがあるのではないのでしょうか。

食改さんは、「わたしたちの健康はわたしたちの手で」をスローガンに、食生活改善に対する正しい考え方や知識を普及し、地域住民の健康づくりに役立つことを目的として活動するボランティアです(ヘルスメイトとも呼ばれています)。

全国で22万人が活躍し、町でも現在34人の会員が無理なく楽しくをモットーに活動しています。

食改さんの活動には、自主的なもの、町と協力して実施するもの、日本食生活協会からの委託事業などがあります。

自主的なものには、調理研修、健康づくりのためのウォーキングや男の料理教室などがあり好評を博しています。

町と協力して実施するものには、生活習慣病予防のための栄養講習会や地区伝達講習会があります。また、町事業のちびっこランドや骨粗しょう症予防教室などの事業にも協力しています。

日本食生活協会からの委託事業には、食育月間推進事業、ヘルスサポーター21事業、作って食べよう楽しい食事などがあります。食育月間にはスーパーの店頭で食改の日をPRし、ヘルスサポーター21事業では地元



毎回好評を博している男の料理教室

の野菜を使った調理実習を実施しました。

毎月の広報やホームページには、食改さんが考えた健康レシピ、料理教室で作ったメニューや活動の記録などが紹介されています。「今晚のおかずは何にしよう？」と迷った時は、ぜひご覧ください。おいしいヒントがきっと見つかります。

バランスのとれた規則正しい食事が健康の基本であることは誰もが知っています。自分で改善しようとする、わからないことがたくさんあります。

食改さんは、学問的な

知識、食生活や健康の問題を人に教える先生ではありません。自分の生活体験を通じて食生活に対する「生きた知恵」を貸してくれる人です。

地域の皆さんとともに勉強して、健康づくりのための世話役、案内役として元気で活力のある町づくりのために頑張っています。

まずは自らがより良い健康生活を実践し、次は家族のため、そして近所の人、さらに地域の皆さんへと輪を広げていきます。一人では続けるのが難しい健康づくりも、みんなと一緒に取り組むことで実践できるのではないのでしょうか。

皆さんも食改さんの考えたレシピを参考に、健康のための食事について考えてみてください。

女性特有のがん検診無料クーポンの期限が迫っています

無料がん検診(子宮頸がん・乳がん)クーポンの有効期限は22年2月28日です。

まずは検診の予約をしてください。有効期限が近付くと予約が取りにくくなり、受診できなくなる場合があります。

無料クーポンの交付までの間に検診を受診した人は、支払った自己負担金(子宮頸がん検診集団500円、施設1千円)(乳がん検診集団1千円または1千500円)の返還手続きをさせていただきます。

22年3月31日まで受け付けます。

▼問い合わせ先  
保健福祉課  
健康づくり業務  
☎(02)21115



ママとお姉ちゃんの優衣ちゃん(写真左5歳)とポーズ。

「新しい遊びは何でも好き。とっても好奇心旺盛なんです」とママの晶路さん。

## 長谷川 聖くん

平成20年9月生まれ  
～翁島駅前  
治さん・晶路さん夫婦の長男

5歳になるお姉ちゃんと同じくらい大きな体で元気いっぱい。聖くんはいつも2、3歳の子どもに間違えられるそうです。「高いところが好きで、階段を登ったり降りたりして遊んでいます。危なくて目が離せない」と口をそろえるママと祖母の幸子さん。

「今日も顔があざになつてるのよ」と心配顔のママをよそに聖くんは元気に遊んでいます。「とにかく外に出れば機嫌が良くなる」とママが言うくらい、外で遊ぶのが大好きな聖くん。カメリーナの公園と近所を散歩するのがお気に入りです。

食事の準備など、お母さんのお手伝いをするしつかり者のお姉ちゃんに続いて、最近は台所にも立ち始めたそうです。

※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の人は広報担当まで申し出てください。  
☎(02)2111

## サークル紹介

### Circle introduction

適度な運動や食事を通して、健康な体づくりを目指す「まごわやさしい」の皆さん。16人の会員で活動中です。

まめ、ごま、わかめなどの海藻類、やさい、さかな、しいたけなどのキノコ類、いもなどの食物繊維。一日の食事でこれを全部食べようという目標が団体の由来だそうです。

元郡山女子短期大学教授の春日栄子さん(古城町)が体操、福島県健康管理士会の蛭田さゆり会長(郡山市)が健康講話と食事づくりの指導を担当。調理の実習では体の免疫力を高める効果があるメニューを研究しているそうです。

※このコーナーでは、活動をPRしたい団体を募集します。毎月一団体ずつ紹介していきますので、希望する団体は総務課秘書広報業務まで問い合わせください。  
☎(02)2111

## まごわやさしい

(宇月 静子代表)



(写真左)この日のメニューは野菜たっぷりのすいとん  
(写真右)健康講話でウイルスと新型インフルエンザについて話を  
する蛭田会長

会員一人一人がその日のテーマについて発言をする座学

