

## 健康づくり料理講習会



季節やテーマに沿って、栄養バランスの整ったメニューや減塩メニューなど、生活習慣病予防のための料理講習会を行っています(保育付きあり)。

## 高齢者学級



60歳以上を対象にした鶴瀬公民館の鶴瀬学級、水谷東公民館の熟年学級の料理クラブで講習会を行っています。

## レシピの掲載・配布



栄養価を考えた食改考案の健康レシピを広報『富士見』、市ホームページなどに掲載しています。

## 健康まつりなどに参加



健康まつりをはじめとするさまざまなイベントで食に関する健康情報を発信しています。

おいしく楽しく栄養バランスを保つ  
食でみんなの笑顔をつくる

減塩や栄養バランスを考えた「健康づくり料理講習会」を公民館などで開催しているほか、高齢者学級や子ども料理教室など、あらゆる世代に向けて食を通じた支援を行っています。今年からは新たに「食改PRイベント」も開催し、食に関する情報発信の場を広げ、食で笑顔になってもらう活動を進めています。



ヘルスマイトは健康の味方  
栄養満点で元気な毎日を!

健康増進センター ☎049-252-3771

## 健康づくり料理講習会を体験!

参加してみたい方はこちら▶



### 1. 実演



ヘルスマイトがポイントを交えながらお手本を披露します。

### 2. 実践



レシピを確認しながらみんなと一緒に作ります。

### 3. 実食



完成! 温かいうちにおいしくいただきます。

今回のメニュー  
カルトッチョ  
アーリオオーリオ  
ヘルシーパンナコッタ



### 健康づくり料理講習会 初参加の方の声

家族の栄養を考えて、育休中ということもあり初めて参加しました。料理は得意な方ではなかったのですが、時短で作ってみたいくなるレシピだったのでとても良かったです!



伊達さん

## 私たちの健康は私たちの手で 食卓から健康をつくる

食の健康を支えて50年

対面以外の支援も拡充

「富士見市食生活改善推進員協議会(以下、食改)は、創立以来、食を通じて市民の健康を支える活動を行っている市民ボランティア団体で、活動されている皆さんはヘルスマイト(食生活改善推進員)と呼ばれています。」

食改の前身は、昭和49年の県主催の栄養大学修了者により発足した「富士見市健康増進研究会」にさかのぼります。戦後の昭和20年代は食糧難の時代で、子どもの栄養失調や乳児の死亡率の高さが課題であり、保健所を中心に栄養教室が開催されるなど、学習が盛んに行なわれるようになりました。

「私たちの健康は私たちの手で」というスローガンのもと、全国的に食生活改善推進員協議会が設置されるようになると、市でも昭和58年に現会名に変更。多いときは200人にもおよぶ会員があり、現在に至るまで食への想いをつないで活動を続けてきました。

コロナ禍では、対面で行う料理講習会などが開催できず、活動の大半が中止になりました。免疫力の向上にもつながる食の大切さを改めて考え、自宅でできる健康レシピを広報『富士見』やホームページに掲載したり、活動拠点の公民館などの掲示板に掲示したりと、自分たちができることを模索してきました。

### 食を食べることが大好きだからこそ栄養を大切に

現在は、ヘルスマイト養成講座を経て39人が活動しています。皆さん、食を食べることが大好き! だからこそ、市民の皆さんにいつでも楽しく食卓を囲んでほしいと願い、減塩や栄養バランスを考えたメニューを薦めています。料理講習会やヘルスマイト養成講座(P5参照)に参加して、一緒に食の健康を考えてみませんか。



4月27日に創立50周年記念式典が行われ、市長は「長年、食の健康を支えていただき、本市の健康づくりの柱になっていきます」と感謝を伝えました。また、記念品として食改特製のベジクッキーが配られました。



# インタビュー 仲間とのつながりで 健康の輪をつくる

## 食改で活躍する6人に 伺いました

——食改に入ったきっかけは  
**神保** 子育てが終わりゆとりができたことで、食生活をより豊かにしようと思った矢先、広報に養成講座の案内が掲載されていたのがきっかけです。

——私が養成講座を受けた平成3年当時、食や介護が盛んに取り上げられる時代でした。きっかけは、子どものためにかいろいろ理由はありましたが、家庭に埋もれず地域とつながりたいとの思いが強かったと記憶しています。  
**柴田** 私はもともと食に関わる仕事をしており、地域でなにかでき



会長 関野さん

ないかなと思って見つけたのが食改でした。

**長堀** 長く勤めた会社を辞めるにあたって、地域のためになることを始めたいと思い、広報で見た養成講座に参加しました。

## 仲間たちと地域のために できることを

——やりがいや活動への想いは

**前田** 「こんなに簡単にできるの？」と皆さんに喜んでもらえることがうれしいです。みそづくりなど昔ながらの料理は、私自身も先輩方から教わったように、若い方に伝えていくことの大切さを感じています。

**宮本** 食改の自主事業や健康まつりなど、一人の力ではできないことを、仲間と協力して作り上げることにすごくやりがいを感じます。  
**関野** 東日本大震災のときには、みんなに声をかけて東松島市に行って炊き出ししましたね。  
**長堀** 東松島市の食改の皆さんは自分たちも被災しながら、1か月



宮本さん

## SNSの時代だからSNS とともに料理を

——活動を振り返って思うことは  
**神保** 50周年記念誌を作っていて、創立当時の栄養士さんの苦労を感じました。私が食改に携わって30年たちますが、今は携帯電話でも料理を習うことができます。これまでの状況とは全然違う時代に入ってきていると思います。

**宮本** SNSで調べればすぐに分かる時代ですが、例えば材料や作り方が分かっていても、どうしたらうまく作れるのか分からないこともあると思います。一緒に料理をする機会を作ることがこれまで以上に大切になると考えています。

**柴田** 何でも簡単にできる世の中だからこそ、食べることに、作ることにの大切さをもっと伝えていかなくてはならないと感じています。  
**長堀** 高齢者学級では、一人暮らしの孤食により手作りのご飯を食



前田さん

べる機会が減っている現状があります。1か月に1回でもいいので、手作りのご飯を食べることをお勧めめしたいです。また、食育の観点では、子育て中の仲間を増やしていけたらと考えています。  
**前田** これからの担い手をどうやっていくのか、魅力をどう伝えたらいいのかというのが一番のポイントですね。今の若い方のニーズに合わせて、講座などを土日に開催したり、保育付きにするなど、歴史を大事にしながら新しい食改を作っていきたいです。

**関野** この自治体でも若い方がなかなか集まらないのが現状で、つなげる・続けることの難しさを感じています。会の責任者として50年という節目を迎えてホッとした気持ちもありますが、これからの時代に求められる食改を築いていくための新たなスタートとして、皆で協力しながら歩んでいきたいと思っています。

自分のため・家族のため・地域のための健康づくり活動を推進してくれる方を大募集！

## ヘルスマイト養成講座を開催します

日程	時間
9月8日(金)	午前10時～午後0時30分
9月22日(金)	午前10時～午後0時30分
10月11日(水)	午前10時～午後2時
10月24日(火)	午前10時～午後0時30分
11月15日(水)	午前10時～午後2時
12月20日(水)	午前10時～午後2時

※上記のほか、料理講習会と運動講座の参加が必要です。

**場所** 鶴瀬西交流センター

**対象** おおむね62歳までの市内在住の女性で、原則すべての講座に出席し、ヘルスマイトとしてボランティア活動ができる方

**内容** 講義、調理実習、運動講座などを通じ、食事や健康づくりに関する知識と技術を修得することで、地域でのヘルスマイト(食生活改善推進員)としての活動を学ぶ

**定員** 20人(申込順)

※保育あり(おおむね10か月以上のお子さん、5人程度、要予約、応募多数の場合は抽選)

**費用** 無料(運動講座は30円(保険代))

**申込** 8月1日(火)～9月1日(金)午後5時15分までにFAX、直接または電話で

※市ホームページからも応募可

**健康増進センター**

☎049-252-3771 FAX049-255-3321



神保さん



柴田さん

後には活動を始めており、小鍋一つでできる簡単料理を広めている姿に感動しました。万が一のときにも、私たちの力でできることがあるのではと感じました。

**関野** 食改のなかには子ども食堂に携わっている方もたくさんいます。食改で培ってきた経験が、会を超えて少しずつでも地域のためになっているのではないかと思います。

## 栄養バランスの調整は無理をしすぎない

——食生活で心がけていることは

**前田** 野菜は体から塩分の排出を促してくれるので、塩分を多く取ってしまったときは、野菜をしっかり食べることを心がけています。食改をやっているおかげで身に付いた知識です。

**神保** 季節の野菜をできるだけ食べることを意識していますが、特



長堀さん

に農家さんのことも考え、地元の野菜を食べるようにしています。  
**関野** 基本である「三食しっかり食べましょう」、「バランスよく食べましょう」、「塩分は控えめに」というのはどこでも言われていることですが、年を取っても同じようにできるのかと以前は思っていました。ある日の講習会で「一食の塩分を無理して抑えるのではなく、一日のなかで塩分量を調整しましょう」と教わり、心にスッと入ってきたんです。それから一日のトータルが良ければよし！と思っています。