



# 東彼杵のひと達

vol.5

東彼杵町食生活改善推進員

## 「食改さん」とは？

広報紙の人気レシピコーナー『食改さんおすすめ料理』でおなじみの「食改さん」とは「食生活改善推進員」（以下、食改）のこと。食を通して家庭と地域の健康づくりを行うボランティアです。東彼杵町では30～80代の81人が活動しています（令和5年4月現在）。日本中が食糧不足だった昭和20年代、保健所の「栄養教室」から始まった活動は、やがて国を挙げての取り組みとなり全国津々浦々にその輪が広がりました。

スローガンは「私達の健康は 私達の手で ～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～」。町内各地区で開催される「いきいきサロン」などで汁物の塩分測定や、バランスのとれた食事についての啓発を行っています。より良い食習慣づくりを、まずは「家族へ」そして「ご近所へ」。健康づくりの輪を広げています。

## 地域とつながるきっかけに

「健康料理教室、男性料理教室で、地域の方々に日頃の栄養や減塩を意識してもらったり、子育て支援センターでは若い世代の方々と一緒に郷土料理を作ったりしています。地域の生産者さんとの交流や、ホウ酸団子作りなども実施。郷土料理伝承については伝統を守りな

がらも甘みや塩分を控えるなど、健康的な提案を心掛けています」と話すのは食改協議会会長の船本恵美子さん。



東彼杵町食生活改善推進協議会で会長を務める船本恵美子さん。

## 長く続けられる理由

もともと転勤族だった船本さん一家は、自然が豊かで故郷にも近い東彼杵が気に入ってこの町にすまかを構えました。「引っ越してきてすぐ、区長さんに勧められて研修を受け食改になりました。初めは地域になじめるか不安もありましたが、移住者の私をどなたも温かく迎えてくださり、すぐにお友だちができました。毎回皆さんに会うのが楽しみで気づけば20数年！今でもこの活動は私にとって地域との絆を深める大切な場です。町



男性料理教室の参加者の皆さんと(写真上)

料理教室では塩分濃度を測定。健康的な薄味を舌で覚えることが日頃の減塩への近道。

内には私より長く活動を続けている先輩がたくさんいらっしゃいます。それぞれ家庭や仕事、体調などに合わせて『できる時にできることを』互いに協力し合いながら、無理なく楽しんでやれるのが食改活動の魅力であり継続の秘訣ではないかと感じます。家族も意義を理解し応援してくれるのでありがたいですね」



実践講座で腰痛予防体操を学ぶ食改の皆さん

## 食育への思い

「私が今後特に力を入れたい活動の一つが『食育』です。食事は一生誰もが続けること、自分の命を守る方法でもあります。飽食の時代といわれようとも忙しすぎる現代の人々にとって、栄養バランス満点の食生活は至難の業です。子どもたちには『食事はこうあらねばならない』

と主張するだけでなく、基本を押さえつつむしろこれまでの『ねばならない』から解放されて、その時のベターを自分で選択する力をつけてほしいと願います。一汁一菜でいいよ、買って来た野菜もお皿に載せてみよう、いただきますを言おう、郷土の味を体験しよう。そんな経験は記憶に残り、今後の人生で辛い時にこそ支えになってくれると思うのです」

## 一緒に「食改さん」しませんか？

「今日は野菜を多めに食べよう、などと食生活を工夫する姿勢はまさに食改、食生活改善の実践です。誰もがすでに大きな意味で食改さんなんです」と船本さん。自分や家族の健康を思い行動することが食改さんの原点なんですね。

東彼杵町食生活改善推進協議会は新メンバーを募集中です。性別不問、18歳以上の方ならどなたでも。8～2月に開催される研修を受講することで、仲間入りできます。

| お問い合わせ |

こども健康課 健康増進係 ☎ 0957-46-1200