

輝く島原人

THE SCENE Vol.68
島原に生きる

私たちの健康は
私たちの手で



「人生の達人」

まつだ まなみ
松田 愛美さん (63)

昭和 34 年、城内で生まれる。高校卒業後、県外へ就職し、結婚を機に島原へ帰郷。もともと食や栄養に対して興味があったことや、知人からの声掛けもあり、養成講座の受講を経て平成16年度から食生活改善推進員として活動を始める。食を通じた健康づくりのボランティアとして、学習会をはじめ、食育の推進や各種料理教室、郷土料理の伝承や減塩・健康レシピの紹介や啓発活動などに取り組む。平成 30 年度から島原市食生活改善推進員協議会の会長を務める。食生活改善功労知事感謝状受賞 (H29)。小山町在住。

「栄養」は目に見えない大切なもの

「子どもの頃に身についた味覚は、大人になって変えるのはなかなか難しいものです。栄養のバランスを考えて、野菜をたくさん取り入れたり塩分を控えめにするなど、食育を通じて子どもたちに日々の食事の大切さを伝えていきたいですね」と語るのは、島原市食生活改善推進員協議会の会長を務める松田愛美さんです。食生活改善推進員（食改さん）は、食を通じて健康づくりをサポートするボランティアとして、現在81名の皆さんが活動しています。

「会員や地域の皆さんとのふれあいを大切にしながら、わいわい楽しく活動をしています。経験豊富な先輩方もおられるので、郷土料理やいろいろなアイデアなどを教えてもらっています。活動のたびに新たな学びや気づきがあるんですよ」と、語ります。

「栄養というのは目には見えないものですが、体にとってそれぞれに意味があるんです。料理教室では、そういう栄養面の学習をしながら楽しく調理をするように心がけています。小学生を対象に行われている「霊丘地区よか活動」では、料理サークルの指導で10年以上携わっています。小学校の6年間継続して参加してくれて、高校は食品化学の学科に進学された子どもさんもいました。私たちの活動を通じて食や料理に関心を持ってくれたことはとてもうれしいことですね」と笑顔で語ります。



料理教室の講師、活動紹介のラジオに出演する松田さん



島原市食生活改善推進員の皆さん（令和5年度総会）

身近に頼れる「食改さん」として

会では今年度の活動目標「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」をスローガンに各種活動に取り組んでいます。「食べることは生きること。野菜、栄養バランス、減塩、そして三食楽しく食べることが健康につながります。各地区で実施している料理教室などにも気軽に参加してほしいですね。また、郷土料理や島原の農水産物を使った料理のレシピ集「まるっと島原めし」を昨年作成しました。保健センターや各地区公民館でも配布していますのでぜひご家庭でも作ってみてください」そして、「毎年6月は食育月間です。6月18日（日）にイオン島原店で周知活動を行います。食育クイズなど楽しめる内容を計画していますのでぜひ足を運んでください。これからも人と人とのつながりを大切にしながら、身近に頼れる「食改さん」として、会員皆さんで協力しながら楽しく活動していきたいですね」と、食と健康の大切さ、これからの活動への思いを語っていただきました。

