

# 食生活改善推進員



夏休みに開催した「おやこの食育教室」  
マーボー豆腐作りに挑戦中！

## 食改からの 耳より情報

献立に迷った人、こどものおやつに悩むママさん必見！

おいしくヘルシーな料理レシピ、野菜が好きになるおやつ・野菜を感じさせないレシピをホームページ上で公開します。

詳しくは、市保健センター（☎64-7713）へ。

『食改さん』どこかで耳にしたことはありませんか？  
日常生活が便利で豊かになる一方で、生活習慣病の増加など、食生活が私たちの健康に大きな影響を与えています。  
しかし、食事の改善は簡単ではありません。  
そんなとき、あなたの身近で、食事の改善や調理のコツをアドバイスしてくれるのが、『食改（食生活改善推進員）さん』です。  
食を通じて地域の『絆』を深め、赤ちゃんから高齢者まですべての市民の健康づくりを応援する、食改の活動を紹介します。

私たちの健康は私たちの手で



私たち『島原市食生活改善推進員』です

島原市食生活改善推進員協議会は、平成9年に設立し、16年目を迎えました。その間、旧有明町の食改と合併し、新会員も徐々に増え、今では総勢100人を越えました。また、市内7地区に分かれて地区の人たちの要望に応じた活動を行っています。定期的な健康づくりに関する学習会の開催により、健康づくりの意識が地区の方々へ浸透しています。

## 食改さんの活動の一例

①育児サークルなど  
～手づくりおやつの普及～



おやつ



市が実施している育児サークルにおいて、旬の野菜や地元の食材を使ったおやつを提供しています。食物アレルギーにも対応して作っています。ぜひ参考にしてください。

②高齢者ふれあいサロン  
～楽しく・おいしい食事～



地区社会福祉協議会が主催するふれあいサロンなどで、食事の提供や実習を行っています。ひとりで食事するよりも、一緒に食べる人がいると同じ食事でもおいしく食べることができますよね。楽しく食事ができる場を提供しています。

③男性料理教室  
～食の自立は健康長寿の秘訣～



公民館や老人クラブなどから依頼を受け、男性を対象に料理教室を実施しています。男性の食の自立を目指し、簡単でバランスの取れた料理を作って家庭への実践につなげています。

④おやこ料理教室  
～郷土料理の伝承～



学校や公民館などで、おやこ料理教室を開催しています。皆様のご要望に応じて、郷土料理やお弁当づくりの講座をしています。

食改独自で「おやこの食育教室」を始めました。今年も、夏休みに募集します。

### 参加者の声



育児サークルで出されるおやつを参考に家でも実践しています。野菜が使われていてヘルシーで健康面への気配りが嬉しいですね。食物アレルギーにも対応してくださる配慮がありがたいですね。  
(育児サークル参加 30代・女性)

・はじめて料理を作ったときワクワクしました  
・生まれてはじめてこんなおいしいマーボー豆腐を食べました。  
(おやこ料理教室参加 子どもたち)  
苦手な野菜も入っていましたが、食べていました。家でも作ってみます。  
(おやこ料理教室参加 30代・親)

自分が食べ過ぎていることが分かった。食事のバランスや量を知ることができて良かった。参加してとてもためになった。家でもやってみようと思います。(糖尿病予防教室参加 60代・男性)



食改活動を振り返って ～今後したいこと・広げていきたいこと～

島原市食生活改善推進員協議会  
会長 佐原トキエさん



自分や家族の健康のため、料理や健康に興味がある仲間が集まり、食を通じた活動を始めて15年が経ちました。

食改は、高齢者ふれあいサロンや生活習慣病予防教室などを通して市民の方々へ食事のバランス、メタボリックシンドロームの予防など食生活改善の大切さを広めてきました。

子育て支援として手づくりおやつや普及を行うなど、赤ちゃんから高齢者まで幅広く活動しています。こうした会員の地道な努力により、学校や各種団体より依頼が増え、市民に少しずつ「食改」の言

葉や活動が浸透してきていると実感しています。

昨年10月には厚生労働大臣

表彰を賜りました。これも、

会員一人ひとりが熱心に活動

してきた賜物だと思っています。

これを機に、会員のやる気

もアップしたものと思います

ので、今後も活動の輪を大き

くしていきたいと思っています。

その一つとして、子育て世

代から高齢者まで気軽に参加できる「食のイベント」を開催できればと考えています。

また、時代に合わせた食育

活動を推進できるように学習

会を定期的に行い、知識を深

めていければと考えています。

市民皆さんの食生活に少し

でもお役に立てるよう頑張り

ますのでよろしくお願いま

す。



昨年10月、横田市長へ報告

昨年10月14日、全国食生活改善大会において、島原市食生活改善推進員協議会の永年にわたる食生活改善活動の功績が認められ、厚生労働大臣表彰を受けました。

また、平成20年に副会長の松本秀香さんが、平成22年に会長の佐原トキエさんが長崎県知事より食生活改善功労知事感謝状を受賞しました。

特に若い人・男性の人を大募集中!

食改さん募集中♪

私たちの仲間になって活動してみませんか?

現在、島原市には1000人を超える食改さんが活動しています。もっと皆さんの身近で活動を広められるよう仲間を募集しています。

食改になるためには、決められた講習を受ける必要があります、募集は広報などを通じてお知らせします。

詳しくは、市のホームページをご覧ください。



平成23年度新しく入会された食改さんです よろしくお願ひします!

食改では、次のような人を募集しています

・セカンドライフで仲間をつくりたい人

・人と接することが好きな人

・ボランティアを始めたい人

・若い人

・男性

・料理が好きな人

興味がある人は市保健センター(☎647713)へご連絡ください。