

食から始める健康あきた⑥

協議会の取り組み

地食育教室、減塩広める



食育教室のタマネギピザ作りでタマネギの皮をむく参加者—8月30日、井川町農村環境改善センター

地域で減塩や野菜摂取の重要性を広めるため、県食生活改善推進協議会の会員は食生活改善や食育の活動に精力的に取り組んでいる。

協議会は1962年設立。所定の講習を受講したボランティアの会員が「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、県内各地で食育教室や料理教室などを開催している。

井川町食生活改善推進協議会は子ども向けの食育教室を年1回開いているほか、町民への講話、栄養バランスの取れたレシピの試食提供なども行う。今春からスーパーセンターアmano井川店の「健康メニュー弁当」のレシピ開発に携わり、9月に販売した。

8月下旬に町農村環境改善センターで行われた「おやこの食育教室」には、近くの認定子ども園の年長児とその保護者16組が参加。会員10人の指導の下、栄養バランスを考慮して選んだタマネギピザ、おにぎり、豆腐とわかめのみそ汁の3品を協力して作った。

焼いたタマネギの上にチーズとツナをのせたピザは、カルシウムとたんぱく質が豊富だ。みそ汁は塩分濃度を0.8%以下に抑え、おにぎりは枝豆などをまぜ込んでラップとリボンでかわいらしく包んだ。

グループごとに具材を切ったり焼いたり。会員から「包丁を持っていない手はネコのように丸めて、食材を押さえようね」とアドバイスを受けた園児らは、真剣な表情で調理を手伝った。

参加した鷲谷菜柚ちゃん(5)は「シイタケを切るのが楽しかった」と笑顔。キノコが苦手というが、みそ汁の具にすると、進んで食べていた。母の鈴さん(35)は「娘から『やってみたい』という意欲が感じられた。いつもみそ汁にはみそをたくさん入れてしまうが、今後はだしを利かせることを意識したい」と話した。

横手市食生活改善推進協議会では、会員が健康的なレシピを学ぶ勉強会や、調理実習を通じて栄養のあるメニューを各地域に伝える講習会、高校生向けの実習などを開いている。

雄物川高校の2年生28人を対象に開いた9月下旬の食育講座では、初めに市健康推進課の栄養士が食の健康をテーマに講義。事前調査を基に、約半数の生徒が主食のある朝食を毎日食べていないと指摘し、手軽に食べられるメニューなどを紹介した。

講義後は早速調理実習。よくかむことや野菜を採ることを意識してもらおうと、ゴボウが入ったきんぴら豚井やゆで野菜のあえ物をメニューに入れた。減塩に配慮し、塩分は合計で3g以下。栄養バランスの取れた主食、副菜、デザートが完成した。推進協議雄物川支部の高橋美紀子さん(72)は、生徒たちの手際の良さに感心するとともに、「講座をきっかけに、少しでも朝ご飯を食べることなどを意識してほしい」とした。

一星楓花さん(16)は「自分の普段食べているものと今回の献立を比較することで、普段足りなかったり、取り過ぎたりしている栄養素が分かった」と話した。

県食生活改善推進協議会の齋藤カズ子会長(75)は「活動の中で作るメニューと家庭での味付けを比較し、減塩の仕方や栄養の知識を広めていきたい。作ってくれる人への感謝や命の大切さについても考えてもらえたらうれしい」と語った。(清水美沙) <第1月曜日に掲載>

(令和6年10月7日(月)秋田魁新聞より一部抜粋)



2年生に講義や調理実習を行った講座—9月24日、横手市の雄物川高校