

食を通じて健康づくりの輪を広げる



きほう食の会のみなさん

エネルギーや塩分の摂りすぎ、野菜の摂取不足など栄養バランスが偏りがちな現代の食生活。食の会では、日ごろの食事を通じて自分たちの健康を守るとともに、子どもたちへの料理教室など、食を通じた健康づくりの輪を広げる活動を行っています。

きほう食の会が発足

きほう食の会は、食生活改善推進協議会（食改）から名称を変更し、今年度5月に発足した総勢30名のボランティアグループです。食の会では、会員同士の親睦を図り、食についての正しい知識と技術を学習し、日ごろの食事を通じて自分たちの健康を守るとともに、食を通じた健康づくりの輪を広げ、地域の活性化を図ることを目的としています。

豊かな食生活がもたらす健康リスク

この楽しさや食文化などを伝えていく元気キッズの活動などのほか、食を通じた地域の活性化を目指して、つれもて祭りやみなとフェスティバルなどの地域の行事にも積極的に参加していく予定です。

流通の発展や技術の進歩、また食の欧米化、多様化が進み、現代の食生活は非常に豊かなものになっています。スーパーに行けば外国の食材も簡単に手に入り、20年前には並ぶことのない料理が食卓に並び、食生活の豊かさは増すばかりです。

ひと工夫加えた料理で生活習慣病、認知症を予防

食事は私たちの体を癒し、活力を与えてくれる一方、選び方によっては病気の原因になることもあります。外食や惣菜、お菓子など

は比較的味付けが濃く、脂肪分が豊富なものが多いことから、塩分や糖分、エネルギーを摂りすぎてしまう原因の一つとなっています。自宅で料理をすれば、栄養が偏らないように自分でコントロールでき、肥満や血管の病気などを予防できるという健康面の大きなメリットがあります。とはいえ、いきなり食生活を完璧に改善することは難しいと思います。少しでもよくかんで食べる、野菜料理を1品増やすなど、できることから少しずつ無理のない範囲で長く続けていくことが大事です。また、一口に料理するといっても、その中には、メニューを考え、食材を買いだし、調理を行い、料理を盛り付けるといった一連の流れがあります。自分で料理を作ることは、こうした動作を主体的に行うため、認知症の予防に効果があるだけでなく、達成感が得られ、何より食べる楽しみがあることで、生活の張り合いにもつながり、その人を生き生きさせることにもつながります。

健康・栄養について学ぶ「栄養教室」

「医食同源」という言葉があります。これは、日ごろから栄養バランスの取れたおいしい食事をとることで病気を予防し、治療しようとする考え方です。しかし、例えばお味噌汁の味や具材が各家庭で異なっているように、自分の家庭の食事を見直してみることは意外と難しいものです。

栄養教室では、町管理栄養士の指導のもと、減塩や生活習慣病の予防、改善について考えられた料理をグループで作り、栄養バランスのとれた料理を学ぶとともに、食と健康について話し合い、お互いに教え、教えられ、体験を共有することが、食生活が変わるきっかけを作り、継続していくための刺激となっています。

活動内容 栄養教室



01



04



03



02

01・02. 和気あいあいと楽しく調理。03. 完成した料理を食べながらワイワイと情報交換。04. レシピの説明をする町管理栄養士。