

こんにちは！！ 食生活改善推進員です

私たち食生活改善推進員は、食を通じた地域の健康づくりを推進する、全国に協議会組織を持つボランティア団体で「食改さん」や「ヘルスメイト」などと呼ばれています。

南会津町食生活改善推進連絡会は、町村合併に伴い平成18年6月に設立。4地域ごとの支部に分かれており、現在、町全体で44名の食生活改善推進員が活動しています。

私たちの役割

今日の日本では、65歳以上の高齢者が約3割となっており、超高齢社会と呼ばれるようになりまし
た。本町においても、高齢化率は
4割を超えています。

私たちは、これまで元気で長生
きて健やかに過ごせる長寿社会を
目指して活動を進めてきました。
しかし、現代では生活習慣病の
増加が大きな問題となり、その原
因は日頃の食生活に深い関係があ
るとされています。

このような状況を背景に「**私たちの健康は、私たちの手で、そのばそう健康寿命 つなごう郷土の食**」をスローガンに、バランスのとれた食生活の定着を目的に、自主的な活動と行政への支援活動の両面から進めています。「家族」、そして「お隣りさん、お向かいさんへ」と働きかけ、仲間とのふれ合いを通して、地域ぐるみのよりよい食習慣づくりを行っています。
住みよい健康で文化的なまちづくりをめざし、自分の住む地域に愛情と誇りを持ち、「我がふるさと」という意識を持ち活動を進めています。

食改は楽しいところ

定年退職後、自分の健康を維持するために、町で開催している栄養教室に参加したことがきっかけで、食生活改善推進員となりました。

入会して一番に感じたことは、人の役に立てる楽しさでした。自分の健康のために学んでいたことですが、それを誰かに伝えて、広めることで多くの人の健康に寄与できることは栄養教室に通っていたころは思いもしませんでした。

様々な場面でのボランティア活動を通して、新しい人々とのつながりも生まれました。私にとって、人々との繋がりは、日常に美味しさや彩りを与えてくれます。また、郷土の食文化を伝えてい



南会津町
食生活改善推進員連絡会
田島支部会長
渡部 恵子 さん（大町）

くことも私たちの責務です。来年は、福島県で食生活改善推進員の方々に郷土料理を振舞うことになっていきます。会員一丸となってふるさとの味を伝えたいと思いません。

福島県の塩分摂取量は、全国的に非常に高い（王国ワースト2位）ことがわかっています。

また、南会津町は、県内でも塩分摂取量が特に高い地域となっており、心疾患や脳血管疾患も多い現状にあります。

このことから、特に減塩食の推進に力を入れています。濃い味に慣れている人にとって、減塩を実行することはかなり難しいものです。ですが、病気のリスクを減らすため、取り組んでみませんか。

年間の活動内容

- ◆町の総合健診時の減塩指導
- ◆町の乳がん、子宮がん検診時のカルシウム指導
- ◆乳幼児健診時の手作りおやつ提供
- ◆町の各地区健康教室における減塩指導、低栄養指導
- ◆公民館事業における減塩指導、低栄養予防教室
- ◆1人暮らし昼食会におけるバランスのとれた食事提供
- ◆親子や男性の料理教室
- ◆減塩、ベジファースト、バランス食について啓蒙・啓発
- ◆レベルアップ研修会
- ◆スキルアップ事業
- ◆福島県食生活改善推進員委託事業実施(年度により内容変更)



食生活改善推進員のボランティア活動は、各種栄養指導や普及啓発活動だけでなく、自身の身体を健康に保つために、月に1回程度、料理教室以外にも体操や生活習慣病の予防の研修等を行います。



あなたも食生活改善推進員になってみませんか？

私たちは、次の6つの実践目標のもと、活動しています。

- ◆食育で健康長寿の町づくりを目指しましょう。
- ◆食事バランスベジファーストの普及に努めましょう。
- ◆減塩・メタボリックシンドローム予防のための普及活動をししましょう。
- ◆運動習慣を定着させるため毎日1,000歩以上歩くことを推奨しましょう。
- ◆年に1度は健診を受けましょう。
- ◆活動記録をつけましょう。



【問合せ】

健康福祉課 健康増進係
電話 0241-62-6180

年齢制限等はなく、町で実施する養成講座を受講することで活動できます。食を通して、自身のそして、身近な人の健康を支えてみませんか。お気軽にお問い合わせください。

食改さんってどんな人たち？



渡部 信 さん (乙沢)

私は料理は得意だとか好きだとは全然なくて、入会するまではあまりやってこなかった方だと思えます。しかし、今後のことを考え、自分の健康は自分で管理しようと思ひ、さらに、友人の誘ひもあって5年前くらいに入会しました。

入って驚いたのが、男性会員が私1人きりだったということですが、少しでも嫌がられたら、すぐに辞めようと思ひは思っていました。が、研修やボランティア活動を行ううちに、頼りにされることもあり、いつの間にか居心地の良い場所となっていました。

長年にわたり、食生活改善推進員として活動してきた先輩方から学ぶことが多くあり、研修会なども毎回楽しみに参加しています。

また、毎日の食事が日に日にバランスの良いものになっていると感じています。

塩分摂り過ぎていませんか？ 減塩のすすめ



1日の塩分摂取量の目安は？

- ◆成人女性6.5g未満
- ◆成人男性7.5g未満
- ◆高血圧症の人は男女共6g未満
- ◆1～2歳児男子3g未満
- ◆女子3.5g未満
- ◆12歳以上は成人と同じ (厚労省の示す理想摂取量)

減塩のメリット

血圧を下げ循環器疾患や胃がんのリスクを下げる。

自分の塩分摂取量はどれくらい？

- ◆味噌汁1杯：1.5g
- ◆塩鮭一切れ：3.5g
- ◆梅干し1個10g：2.0g
- ◆沢庵2切れ：1.5g
- ◆カツ丼：3.6g
- ◆カレーライス：3.3g
- ◆カップ麺100g：5.5g
- ◆きつねうどん：5.3g
- ◆チャーシュー麺：7.2g

減塩テクニック

塩や味噌や醤油を半分に減し、その分トマトケチャップ・オイスターソース・牛乳・粉チーズ・カレー粉・香辛料などを加えてコクを足す。焦げ目やゆず皮などを加えて香ばしさや風味を足す。煮汁を減らす。減塩をした調味液は少し煮詰めて濃厚にする。材料の肉や魚の水分は拭き取って使う。減塩商品を活用する。などなど

調理例として…

- 豚の生姜焼きは醤油を半量にして代わりにケチャップを入れる。
- 納豆に入っている調味液は全部は使わない。
- 味噌汁は味噌を減らしてカレー粉やケチャップなどを加える。などなど



民宿を営んでいることもあり、しっかり栄養や衛生管理について学んでみたいと思ひ、30年前に入会しました。

食の基本から学ぶことができ、今では様々な部分で役立っています。特に、衛生管理の部分では知らないことも多く、大事なことを学びました。

また、幼児から高齢者まで家族の食事を作っていたこともあり、離乳食から介護食まで幅広い知識と技術を得ることができたのはとても有難かったです。

食生活改善推進員には、年齢制限も資格取得もありません。町で行っている「食生活改善推進員の養成講座」を受け、修了することで活動できるようになります。朗らかな雰囲気でも活動していただけますので、ぜひ、一緒に活動してみませんか。



湯田 律 さん (針生)



星 良子 さん (針生)

家族に脳疾患が見つかり、病院での減塩指導を受けたことがきっかけで、食について学びたいと思ひました。正直、病院での栄養指導は抵抗を感じる部分が多く、悩んでいる時に、町の栄養教室にたどり着きました。

自分たちの食生活の近いところで実践的に学ぶことができ、家族の食事についても町の栄養士などに相談しながら、提供することができました。

次第に、家族の病気も良い方向へと向かうことができ、もっと早く入会したかったと思ひました。

栄養指導で大事なことは、食塩を摂り過ぎないなどシンプルなことが多いのですが、食生活の改善は一筋縄では行きません。うるさいと思われていいので、何回も何回も繰り返し伝えることで少しずつ改善を促しています。