

健康になろうよ

おいしく食べて



～食生活改善推進協議会座談会～

南国市では、保健所の1年間の栄養教室を繰返した130人の食生活改善推進員さんたちが、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に健康的な食生活を広めようと、伝達講習、検診のときの試食、母と子の料理教室、塩分測定などを行っています。

南国市保健福祉センターがオープンし、今年はセンターを利用したさまざまな事業も計画していますが、この機会にもう一度自分たちの活動を見つめ直してみようと、役員の方々が6月28日に保健福祉センターで座談会を行いました。

出席者(敬称略)

- 森田百合子 (岡崎)
- 依光艶子 (日章)
- 高田富美 (長岡)
- 岡崎好恵 (岩村)
- 浜田まり (輪生)
- 坂本秋子 (瓶岩)
- 杉本利子 (大嶽)
- 土居信幸(南国市保健福祉センター次長)

司会 田内かずみ(長岡駐在保健婦)

料理が好き

司会 食生活改善推進員(以下食改)の皆さんは、昭和五十九年度から市が行った養成教室を修了された方々ですが、皆さんが食改になったきっかけは何ですか。

森田 広報のお知らせを見て申し込めました。いろんなことが学べ、友達もでき、それまでとは違った有意義な生活を送っています。



森田百合子さん

浜田 私は福生の料理クラブに入っていた関係で声をかけていただき、



依光艶子さん

料理に関心があったので、参加させてもらいました。
依光 教員生活の中で一番の関心事は健康のことです。衣食住の食が原点と考え、市に問い合わせてみました。一年間の教室を終えたときの修了式ではこの研修会を修了したことの意味、自分たちへの期待を再認識したことでした。

杉本 近所の方に誘われて、ずっと家の中にいたのでいい機会だと思っで参加しました。その後、この役員会に仲間入りさせていただき、内容もわかるし張りもでき、友達もいっぱいできました。どこで会っても推進員同士は仲間意識を感じますね。
坂本 退職するに当たり何かしなればと思っていたら、ちょうど広報にお知らせが出て、申し込みました。



坂本秋子さん

岡崎 地区の人に誘われて、料理も好きだったし、勉強にもなるということで申し込みました。自分の家庭だけでも減塩が実行できたということがまずありがたいと思っています。
高田 老人クラブの会長をしている

ところで、地区で伝達活動をするとき皆さんはどんな面で苦労されているのでしょうか。
坂本 参加者が固定してしまっているのが悩みです。
岡崎 でも伝達講習の後でよかった家族があれを作れと行ってくださいという話を聞くとうれしいですね。
依光 私たちは参加者が普段着で気軽に来れるので、小さい部落公民館でやっていますが、困ることは設備がないということですね。携帯用ボンプを持って行ったり、お鍋を持ち寄ったりしました。公民館長にも参加してもらったのですが、こんな勉強をこれからはするのならば設備を整えてくれました。私たちもこんなことをやるからこんな設備が欲しいというふうに積極的に改革していかなければならないと思います。



岡崎好恵さん

岡崎 私は一人でやっている関係で地区公民館でやっていますが、公民館長が全面的に協力してくれます。設備も整えてくれたのでやらざるを得なくなりました(笑)。

司会 人集め、設備で苦労も多い反面、喜びもあるんですね。
依光 ヘルシー・クッキング教室に初めて来た人のおもしろくなって今度の伝達講習に入れてくれないかと言ってきたくれました。同じ人だけ



土居信幸次長

依光 自分たちも主体性を持たなくては、「やりなさい」ではいやになりますから。

男性も厨房にスッテ

司会 昨年度協議会で生活状況調査をやりました。特に他町町村と違ったところはありますか、調査に協力してくれたのは皆さんのまわりの割りときに対する意識の高い家庭にもかわらず、朝食抜きの人が多い、なんとなくという理由で持ち帰り弁当、惣菜などを利用する人も多かったなどの問題点もありましたね。
高田 間に合わないから何でも食べ



杉本利子さん

るといふよりは、忙しくて手が回らない人は一品でも買って品数増やして食べるというのでもいいのですが、たまたまもう少し薄味のものがあればと思います。
杉本 小人数だと経済的ということもありますね。

高田 その点食改の料理は簡単でおいしいというのが評判なのですが、**司会** そのよさが今一つPR不足なのではないでしょうか。
杉本 若い世代では男性の協力が必要ですね。
浜田 春野町で高齢者の料理教室をしてるのを見たが、喜んで参加して料理している。料理には男性の協力もいることだし、今後は男性も取り込んだ講習会をしていかなければ。



浜田まりさん

次長 男性でもその気がある人は会に入ってもらいたいですね、会員が



高田富美さん

依光 私は六十三年度の教室に参加しましたが、それまで推進員が伝達講習をしていることは知りませんでした。このことはPRを全然してこなかったもので、今でもよく限られた人が知っているだけではないでしょう。六月十三日に初めて保健福祉センターを使ってヘルシー・クッキング教室をやりましたが、そんなことを地区でやっていることを知らなかったという人がたくさんいました。

人集め設備改善

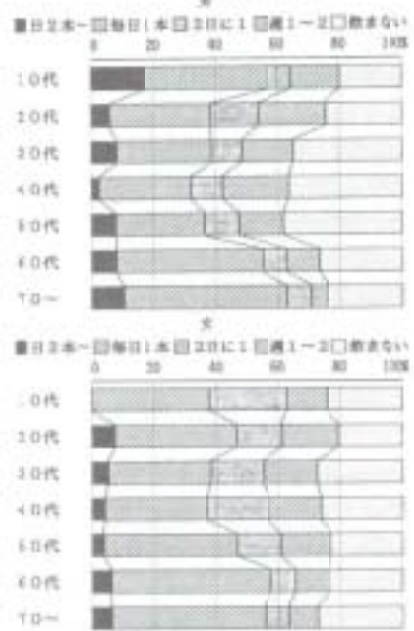
司会 これまでは人が集まりにくいという理由で、ささやかでもいいとか、何かの会といっしょにというように守りの姿勢でいた面があります。大雨にもかかわらず、五十人くらいの方が集まってくれました。健康的な食事についての要望は多いのではないかと感じています。

今、大きな転換期

司会 今後、皆さんはどういう活動をしていきたいと考えていますか。
杉本 設備がない地区では他の地区とも話し合っで送迎バスを出してもらってセンターを利用できるようなればいいですね。
依光 子供の健康を守る上で、実際の調理の担い手である若いお母さんに参加してもらう方法も考えなくては。
森田 学校と協力しあうとそういう世代の方も参加しやすいですよ。
高田 今の食改の献立は、鶏肉と魚が主だが、もっと献立の種類を増やしたい。
森田 県内外の食改組織との交流も積極的にしていきたい。
次長 皆さん方の取り組みも含めて健康づくりの活動というのは目に見えた成果の出ないものですが、地道に継続してもらいたいと思います。
司会 具体的な料理という手段で人から人へ活動の輪を広げている皆さん方の活動は大きな力ですね。
依光 センターができて今が大きな転換期です。今まで通りではなく、活動を充実させ、飛躍を図りたいと考えています。

食生活アンケート結果発表!!

牛乳をどれくらい飲みますか
(1本200cc)



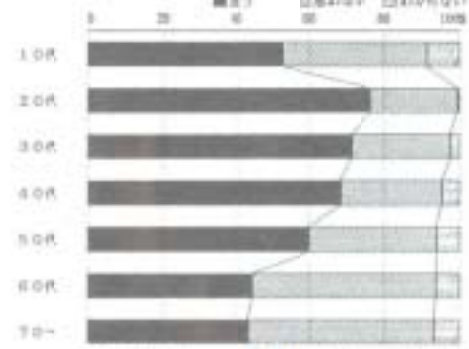
牛乳嫌いの男性に多い

牛乳には消化吸収されやすいカルシウムが含まれており、200cc飲むと一日に必要なカルシウムの三分の一を取ることが出来ます。カルシウムが不足すると、ストレスやイライラ、また寝たきりにつながる骨粗しょう症の原因となったりします。

五十歳代の男性に多い

牛乳嫌いの

運動不足だと思いますか



働き盛りに多い

二一歳代から五十歳代の人には運動不足と感じている人が半数以上いますが、運動不足は体力を低下させ、肥満や糖尿病につながるります。エネルギーの収支バランスを保つようにしましょう。

働き盛りに多い

運動不足感

若い人に多い朝食抜き

朝食は一日の出発の原動力であり、いろいろな食品をバランスよく取るためにも欠かせません。生活が不規則になりがちな年代ですが、一日三食を心がけましょう。

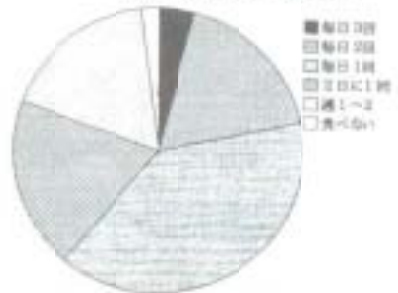
40%以上が惣菜を利用

40%以上の人が週一回以上惣菜を利用。また冷凍食品やレトルト食品などの調理済みの食品もよく利用しています。二十歳から四十歳代の人は半数以上が家で作る時間的ゆとりがないことを理由に上げています。買ってきてそのまま食卓へ、ではなく、付け合わせを添えるなど工夫をしましょう。



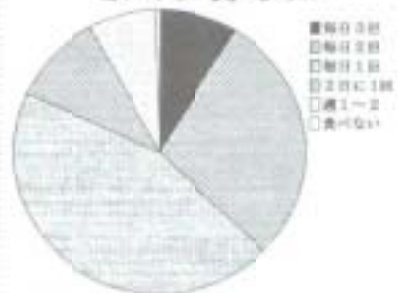
【高知県】

緑黄色野菜を使った料理をどれくらい食べますか

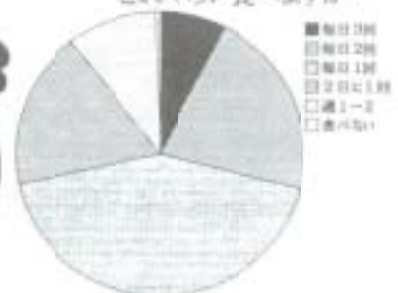


【南国市】

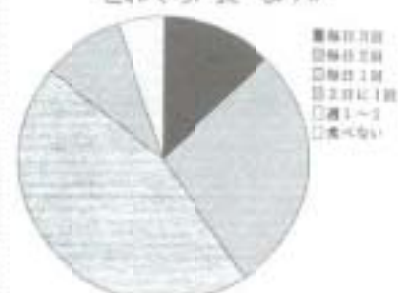
緑黄色野菜を使った料理をどれくらい食べますか



淡色野菜を使った料理をどれくらい食べますか



淡色野菜を使った料理をどれくらい食べますか



惣菜や冷凍食品を利用する理由は何ですか

