

す が ま ち よ  
須釜 千代

■活動開始年月／平成9年4月（18年）

■福島県推薦

## [活動概要]

食生活改善推進員の一員として、県民の健康水準の向上・食育の推進を継続し、人と人とのつながりを大切にしたい地域に根ざした活動で、料理教室や食育セミナーをはじめ行政等のイベント協力依頼等に対して、積極的に対応しています。

- 「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、減塩料理・野菜たっぷり料理・郷土料理などの紹介
- 栄養バランスのとれた食生活の大切さを伝える一声活動
- 小・中学生を対象とした伝統料理教室
- 高校卒業生に対する食育活動
- 食育月間や食育の日の普及啓発活動

長年の活動は、子どもや若い世代の県民にも受け入れられ、食育の大切さや、食文化の継承にもつながり、ひいては県民の健康寿命の延伸と生活習慣病予防にもつながっています。



子どもたちに「食育授業」をする様子



料理教室の様子



災害支援活動／ヘルスマイトの活動の様子

# 越前市食生活改善推進員会

■活動開始年月／平成 17 年 10 月（10 年）

■福井県推薦

## [活動概要]

「越前市健康21計画」を柱に「-3gの減塩」「+100gの野菜摂取」について重点的に取り組み、公民館等での料理講習会開催や地区健康まつりでのPRなど継続的に活動しています。

- 自ら調理することで健康に気を配ることにつながる男性の料理教室の開催
- 市内全保育教育施設に呼びかけてお釜でご飯を炊く「ごはん塾」や親子の料理講習会の実施
- 薄味でもおいしい料理を掲載した「かんたん減塩レシピ集」を作成
- 中学3年生と保護者向けにレシピ集の配布
- 「次世代につなぐえちぜんの味 伝承料理レシピ集」を発刊

各世代、それぞれのライフステージを通じて健全な食生活への実践を促すとともに、地場産物を使った伝承料理のすばらしさを考える機会を作る取組となっています。



「-3g減塩／+100gの野菜摂取」の取組の様子



健康まつりでの成果発表とPR



公民館での料理講習会の開催風景

# 弥生母親クラブ「ほっとママ」

■活動開始年月／平成 21 年 4 月（6 年） ■大分県推薦

## [活動概要]

母親クラブと児童館が協力して、地区内の小学生の希望者に対し、年間テーマに沿って、調理、作物の栽培、食に関する現地見学、手作り食品の販売等を行い、食への関心を高め、考え選択できる力をつけています。

- 作物の栽培、乳搾り体験
- 地域の生産現場で食に関する現地見学
- 保存食作り、手作り食品の販売、
- オリジナルレシピによる料理コンテストへの参加
- 講師学習による学習会の実施
- 体験内容のパネル展示で発表

地域食材や料理を学ぶことで、世代間交流や地域の活性化にも繋がっています。また、ボランティアメンバーの母親たちは子供を指導するのではなく、ともに体験を共有することで、押し付ける食育ではなく、子供自らの考えでより深く食育を理解していく取組みとなっています。



あずきの収穫をする小学生の様子



料理コンテストに参加する子どもたちの様子



収穫したあずきでのあんこ餅を作る



梅のよう干しの様子