

宇治市食生活改善推進員協議会 「若葉の会」

京都府
活動期間：39年

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに住民向けの健康増進・食育活動

宇治や健康、食育、時代に応じたレシピの作成

「若葉の会」は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに掲げ、季節ごとの健康的な食事メニューを考案し、テーマに沿ったレシピ作りを行っています。毎年、会員同士知恵を出し合ってユニークでヘルシーなレシピを市民に提案し、健康的な食生活の普及に努めています。宇治が源氏物語の舞台であることにちなみ、令和6年に地名や紫式部を連想させるネーミングのレシピを制作し、市民の皆さまから大変好評をいただきました。この取組を通じて、地域文化への理解を深めつつ、健康を意識した食事の楽しさを広めることができました。また、忙しい現代人のニーズに応え、時短レシピや感染症が流行している時期には免疫力向上を意識しました。地元の京野菜や旬の食材を積極的に活用し、市民の皆さまに分かりやすく実践的なレシピ作りを心がけ、地域の健康を支える重要な役割を果たし続けています。



源氏物語レシピ集

幅広い年代に日本の食文化、健康を大切に料理教室の実施

宇治市では「適塩」を推進しています。「若葉の会」では、この取組に賛同し、調理を通じて集うことで、食べる楽しみや生きる喜び、そして明日への希望を育むことを目指しています。その一環として、「適塩」を意識した男性向けヘルシー料理教室や、日本の食文化を大切に味噌作り講習会、ケチャップ作り教室などを実施しています。



味噌作り教室の様子



料理教室での様子

日本の食文化、健康を大切に未来をつくる食育事業の展開

子ども世代に向けては、日本の食文化を大切に手作り味噌教室や、だしの風味を味わう事業を実施しています。また、料理教室では、簡単に作れる朝ごはんやトマトケチャップ作りなど、食を楽しむ講座を開催しています。さらに、市が運営する妊婦向け料理教室の補助も行い、幅広い世代に対して食育を推進しています。



夏の味覚トマトを使った
ケチャップ作り



親子で味噌作り



妊婦さん向けのクッキング教室



この度は、栄えある賞をいただき、誠にありがとうございます。この受賞は、ひとえに会員の皆さまや先輩方のこれまでの努力の賜物であり、深く感謝申し上げます。活動を通じて、市民の皆さまとの交流の楽しさを実感するとともに、「私達の健康は私達の手で」という思いを共有しながら、健康的な食生活を支援する輪が広がっていることを嬉しく思います。また、会員同士の繋がりもさらに深まりました。今後も楽しみながらボランティア活動を続けていきたいと思っています。

宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」一同