



ボランティア部門
《食生活改善推進員》

消費・安全局長賞

名護市食生活改善推進協議会

(沖縄県) 活動期間 26年

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、
ボランティア精神で食を通して健康長寿な名護市にするための活動

年代に合わせたバランス食や 島野菜を使った料理実習

各地域や小学校などで、「おやこ料理教室」「高齢者のための低栄養予防教室」「生涯骨太クッキング」など様々な料理教室を開催しています。野菜の摂取量の増加のため、島野菜を使ったレシピの考案などを通じて、地産地消や食の大切さを訴える活動を行っています。



料理教室

わかめ会員のお宅訪問

推進員（わかめ会員）が名護市内の各家庭を訪問し、家庭料理の塩分測定や、野菜摂取を増やす方法の紹介など、生活習慣病予防にも努めています。

減塩については、具体的な数値が明確になることで、食習慣改善への意識がより高まっています。



家庭訪問で味噌汁や煮物の塩分を測定

幅広い年代へ対象を拡大

設立当初から食生活改善推進協議会として、県の健康フェアなどに継続的に協力してきました。蓄積されたノウハウを活かし、学校連携を小学生から高校生にまで拡大したり、市の広報紙で「健康レシピ」のコーナーを担当するなど、より幅広い年代で食や健康への興味・関心が高まるよう、情報発信を行っています。

わかめ会より うちな〜野菜をつかった料理をご紹介します

野菜たっぷりおからサラダ

【材料：出来上がり500g位の量】

チシャ類	200g	ハンダマ	40g
セロリ	40g	蒸しおから	200g(衛生的に)
にんじん	20g	ごまドレッシング	大さじ4~5
生わかめ	40g	マヨネーズ	大さじ1
スイートコーン	40g	好みで酢	少々

【作り方】

- ①チシャとハンダマ(葉の部分)はきれいに洗い、大きめにちぎり水気を取る。
- ②セロリは薄く切り、軽く塩を振りしんなりさせしぼっておく。
- ③人参は細切り、ワカメは大きめに切っておく。
- ④大きめのボウルに全ての材料を入れ混ぜ、ゴマドレ、マヨネーズで和える。(※酢は味をみてから調整してください。)



健康だよりに、島野菜を使ったレシピを掲載



今回の受賞を大変光栄に感じており、各推進員のモチベーションも高まっています。今後も、推進員一丸となって市民の健康寿命延伸を目指し、食を通じた健康づくりに貢献していきたいと思ひます。

名護市食生活改善推進協議会
副会長 仲村 佐江子