



食生活改善推進会は『私達の健康は私達の手で』をスローガンに、愛称『食改』として、食を通した健康づくり活動を行っています。

令和5年度下半期は、参加者を公募しての調理実習をはじめ、活発的に活動を行うことができ、コロナ禍前と同等かそれ以上に、活動ができた1年となりました。地域の皆様との交流を通して、日常の食生活の様子を聞かせて頂き、改めて食事のあり方の大切さを学ぶ機会となりました。また、栄養展での弁当や味噌の販売も無事に行い、実際に様々な年代・性別の方々と笑顔とふれあうことはとても嬉しく、心を込めて作りあげた達成感と、志免町での活動の喜びを味わいました。

今後も活動を活発に行い、皆様の健康づくりの貢献に取り組んでまいります。

“国産鶏肉”を使った料理教室

10月19日(木) 国産鶏肉を使った料理講習会を行いました。

日本食鳥協会の方から『国産鶏肉』の歴史や鶏肉が安心・安全なのは私達の手が届くまで一貫した管理がされているからなのだ というお話がありました。栄養面では高タンパク、低脂肪で、低カロリーでとてもヘルシー。美容や疲労回復、快眠にも効果があります。

お料理はかつおと昆布からしっかり出汁をとった鶏肉の炊き込みご飯とメインは鶏肉の梅煮。鶏肉と梅の酸っぱさでとても美味しく頂きました。



鶏肉は鍋料理、煮物料理、スープにサラダチキンまで幅広い料理に使える素晴らしい食材だと学びました。



栄養展【志免町文化祭】

11月5日(日) コロナ禍で中止になっていた栄養展を4年ぶりに開催する事になりました。今回は町民センターが改修工事の為、シーメイトが会場となり、弁当は保健センターで作りました。弁当を作る場所と販売会場が離れている事で、人手を分けて行うことになりました。弁当作りの人手不足や会場への弁当搬入の困難や、食改の場所がわかりにくかった等と反省もありましたが、弁当も味噌も「美味しかった」との声も頂き今までの評判と地域の皆様のおかげで完売する事が出来ました。



粕屋地区食生活改善推進会連絡協議会 地区研修会 ～活動報告～

11月13日(月) サンレイクかすやにて粕屋地区食生活改善推進会 地区研修会が開催されました。各市町で活動している、食生活改善推進員の研修会です。そこでは、毎年持ち回りで活動報告をしています。

今年度は志免町の番で、令和5年度の内容を中心にパワーポイントを使って活動報告を行いました。

発表内容としては、志免町の紹介に始まり、総会・栄養展(文化祭の時に開催)・

子どもを対象にした活動等を報告しました。大勢の糟屋郡内の食生活改善推進員の前で発表をしましたので、緊張しましたが事前に何度も練習をして無事に終わらせることができました。志免町以外の町の活動報告も聞き、志免町の今後の活動の参考にしていきたいと思ひます。



“スマートにソルトを使う”減塩プロジェクト 【TRY！スマソる？】

福岡県民一人あたりの塩分摂取量は全国平均よりも多い、という状況から、福岡県では食塩の適正摂取を目指し「スマソる？プロジェクト」が始まっています。それを受けて、志免町でも、11月30日(木)「体にやさしい減塩料理教室」をシーメイトで行いました。広報や公式LINEで募集した参加者と一緒に調理実習をしました。

食塩を摂りすぎると高血圧だけではなく、脳梗塞や胃がんなどの病気のリスクが高まります。

出汁や香辛料、香味野菜、新鮮な食材の持ち味をうまく使って、おいしく減塩を心がけましょう。



やさしさのつどい

12月10日(日) 4年ぶりに、やさしさのつどいバザーとして大豆入りカレーライスを200食作りました。私の担当は50食分を4回大鍋で野菜を炒めます。「玉ねぎが連なっている」「馬鈴薯の大きさが不揃い」と言いながらじっくりと煮込みます。25食分を鍋に分け、焦げない様にと次の担当者へと渡しました。お客様の口に入る頃には、なめらかなカレーとなっていました。次回シーメイトに来て、この大豆入りカレーライスを味わってほしいです。



その他の活動

- ◎ 10月1日(日) 第22回健康21世紀福岡県大会【イオンモール福岡】
- ◎ 10月4日(水) 食と健康教室【サンレイクかすや 調理室】
- ◎ 11月27日～5日間・1月18日～5日間 志免西小学校 5・6年生家庭科応援
- ◎ 1月19日(金) 食と健康教室【粕屋保健所】
- ◎ 2月1日(木) 福岡県産水産物料理勉強会【シーメイト】
- ◎ 2月6日(火) 食と健康推進フォーラム【ナースプラザ福岡】

