



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年度上半期は、コロナ禍での活動規制が少し緩和され、調理実習や交流の機会も増えてきました。心身の健康を維持するためのストレスをためない健康生活、免疫アップでウイルスなどに負けない身体づくりの実践についてなど、活動を通して伝えることが出来て嬉しい思います。

また令和5年度に、志免町食生活改善推進会は45周年を迎えました。研修や勉強会に行き知識を深めたり、調理実習で子どもたちに食育を伝えたりと、未来の健康づくりへつながることを大切にしています。下半期も皆様の食生活改善や健康づくりの貢献に取り組んでまいります。

## 志免町食生活改善推進会総会 「食を通じ健康づくり」

5月12日(金)に実に4年ぶりに、会員同士顔を合わせて総会を開催する事ができました。

我が家の食卓を充実させ、地域の健康づくりを行う事から出発した食生活改善推進委員は、「食生活を改善する人」を意味します。志免町では、「食進会」改め「食改」は町で活動を行う推進委員と、町内会で活動を行う8つの地域教室が有り、交流また連携を行いながら活動を行っています。

新型コロナの感染拡大で活動できない時期は、推進委員のレベルアップの時と決めて、研修会や学習を中心に、健康課事業協力など可能な活動に絞った事業を行い、総会ではその活動報告を行いました。

また、総会の後には、雪印メグミルク株式会社の方から、「骨の健康栄養セミナー」と題して、講演をしていただきました。カルシウムがどれくらい摂取できているか、自己チェックを行ったうえで骨を丈夫にする栄養素などを学びました。

骨を丈夫にするためには、カルシウムだけではなく、骨の材料となるコラーゲン、カルシムの吸収を促進するビタミンD、カルシウムを骨に取り込むのを助けるビタミンKなどを摂取することも大切です。



## 志免西小学校 5年生・6年生 家庭科調理授業

志免西小学校からの依頼で、家庭科の調理実習のサポートに行ってきましたが、私達も改めて普段の食生活を考え直す機会を頂きました。

5月22日から6月9日全10回のサポートへ行ってきました。

### 【5年生】

メニューはほうれん草のおひたし

「野菜を切ることがむずかしい」と、言っている子もいました。

### 【6年生】

メニューは野菜いため

調理手順が前に貼ってあり、手順が分かりやすく工夫されていました。

油はねに注意して、一人ずつ自分の分を調理していました。

自分達で、作った料理を美味しいと口いっぱいにほおばる元気な姿を見て、

明るい未来があるように感じられた日々がありました。



## 福岡県産のりを使って in チャレンジひろば！

8月18日(金)に、福岡県水産物消費拡大事業「県産海苔を使用した料理教室」を、志免町地域子ども教室チャレンジひろば in 西で行いました。メニューは「おにぎらず」です。「おにぎらず」は、ラップを敷き海苔をおき、ご飯を広げてその上に、具を乗せ、四方から海苔を重ねていくと、簡単に出来上がる人気のメニューです。今回は、ほとんどの子どもたちが初めて作ること。皆、興味津々の様子で、説明も真剣に聞いてくれました。力が入りすぎてちょっと平べったくなったり、具を入れすぎて丸みがあつたりと、個性豊かな作品になりました。最後は真ん中に包丁を入れます。綺麗な断面が現れ歓声が上がりました。

同時に作ったサラダと一緒に試食をしました。

「嫌いな野菜も食べることができた」

「美味しかった！」

「忙しいお母さんに作ってあげたい」

などの感想を聞くことができ、とても

嬉しく思いました。

福岡県産海苔の美味しさを味わい

ながら、皆で楽しく調理をし、皆で美味しいだけたことはとても大切な時間となりました。



## 庄分酢で学びました

7月11日(火)に大川市の株式会社庄分酢を訪問しました。300年にわたり酢造りを続けており、気候と土地を生かし独自の製法で伝統を継承しているようです。職人さんから日常の食卓に欠かせないお酢を美味しく作りたいという熱い思いを聞き、そのために江戸時代から生き続ける酢酸菌を大切に守り、微生物の働きが促されるように徹底した管理を行っていることを教えて頂きました。また約4千リットルの大桶や伝承の黒酢の大甕を間近で見て感銘を受けました。



酢の効能として食後血糖値の上昇抑制、体脂肪や内臓脂肪の減少、疲労回復、血圧低下作用があると言われております。毎日の食事に酢を取り入れれば健康で元気な身体作りにつながることを学びました。



## その他の活動

### ◎ 5月23日(火)

粕屋地区食生活改善推進会連絡協議会 総会・研修会 【粕屋保健福祉事務所】

### ◎ 6月26日(月)

福岡県食生活改善推進連絡協議会 総会・リーダー研修会 【福岡県庁】

### ◎ 8月30日(水)

栄養展販売みそ仕込み 【町保健センター】



### ◎ 9月5日(火)

若者世代の講習会 【粕屋保健福祉事務所】