



益城町の食改さん 健康づくりの発信地

益城町の食改さんの設立は平成10年。現在、28人のメンバーが活動しています。月1回の定例会をはじめ、料理教室、健康フェスタでの啓発活動、地域サロンでの講話、小・中学生を対象とした出前講座など、その活動は多岐にわたります。

また、家族や身近な人へ活動で学んだ知識を伝えることも、大切な役割の一つ。

「新しいことを次から次に知るのが楽しくて。家族や近所の人にもおすそ分けしたくなるのよ」と、笑顔でうなずき合う皆さん。こうした交流の積み重ねが、地域ぐるみの健康づくりを支えています。



食改さん。

— 私達の健康は私達の手で —



そして、郷土の食を未来へつなぐため、地産地消の取り組みや郷土料理などの食文化の継承にも力を入れています。

小・中学校の出前講座で子どもたちに伝えている町の郷土料理「姫だご汁」もその一つ。

「郷土料理には、その土地で収穫された旬の食材をふんだんに使います。だからおいしくて栄養もたっぷり。私たちが子どもの頃に母に作ってもらった思い出の味を、今の子どもたちにもぜひ受け継いでほしいんです」と、会員の森川榮子さんは、食と地域に対する愛情をにじませました。

一番大切なことは 仲間との絆

「先輩たちはとてもパワフルで、何でも優しく教えてく

ださるんです」と、新人の浦田梢さん。加入のきっかけは、安全・安心な食への関心からでした。

「普段の料理は自己流になりがちですが、栄養についての正しい知識や、栄養バランスが考えられたメニューは本当に勉強になります」と、浦田さんは声を弾ませます。

しかし、食改さんの活動の一番の魅力と皆さんが口をそろえて語るのは、何といても「仲間とのつながり」です。活動中は、常に笑い声が絶えません。

「私たちが楽しいと思える活動じゃないと広がりません。今後も絆を深め、温かい環境をみんなで作り上げて行きたいですね」と、森美智子会長は、満面の笑顔で語りました。

私たちの町の『食改さん』を知っていますか？
地域で健康と笑顔を届ける食のボランティア、
「食生活改善推進員」の活動に迫ります。

全国で10万人 食と健康の伝道者

ピンク色のシャツに刻まれた『私達の健康は私達の手で』というスローガンが目印。「食生活改善推進員」、通称「食改さん」は、全国に10万人以上の会員を持つ食のボランティア団体です。食と健康について研鑽を重ね、その知識を地域へ伝え続けています。

そのルーツは、戦後間もない昭和20年代にさかのぼります。当時は食糧難による栄養不足が深刻で、高い乳児死亡率が大きな社会問題でした。

この状況を改善すべく、保健所を中心に全国で主婦を対象にした「栄養教室」が開設されます。そこで健康的な生活についての正しい知識と技術を身につけた主婦たちが、自ら実践者となり、地域へ普及する活動をスタートさせました。これが、食改さんの活動の歴史の始まりです。

健康寿命と郷土の食 食改さんの新たな役割

時は流れ、現代。私たちの食を取り巻く環境は大きく様変わりしました。

その時代の変化に伴い、食改さんの役割も変化しています。新たに掲げたサブスローガンは「のびそう健康寿命つなごう郷土の食」。

健康づくりは、若い時期からの日々の積み重ねが大切です。しかし、多様化した現代の食生活は、栄養バランスの偏り、不規則な食事、食そのものへの関心の低下など新たな課題を生み出しています。

そうした中で今、改めて見直されているのが、先人の知恵が詰まった「郷土の食」。

心身の土台となる日々の食事を整え「健康寿命」を伸ばし、豊かな「郷土の食」を未来へつないでいく。この二つの目標を掲げ、食改さんは地域に根差した活動を続けています。

求む！食改さん。

食改さんとして一緒に活動してくれる人を募集しています。

年会費：会員 1,300 円(準会員 650 円)
入会希望者は下記へ問い合わせの上、月1回の定例会にご参加ください。年度途中からの参加も可能です！

☎ 保健福祉センターはびねす ☎ 234-6123

