

移動市長室

筑紫野市食生活改善推進会 ―地域の健康づくりの案内係として―

通算104回目となる移動市長室を、10月22日(木)にカミリーヤで開催し、筑紫野市食生活改善推進会の会員9人と懇談を行いました。

食を通して健康を学ぶ、伝える

筑紫野市食生活改善推進会(食進会)は、平成元年に設立されたボランティア団体です。現在の会員は98人。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、30代から80代まで、幅広い世代の会員が活動しています。

イベントや健診などで食育啓発を行ったり、市内で行われている健康講座に講師として出向く食進会の皆さん。健康について学習しながら参

加者に楽しんでもらうことを心がけているそうです。

野菜サブレでアピール

食進会では、平成28年度に策定された市の食育推進計画と連動し、「野菜」と「朝食」に重点を置いた取り組みを行っています。活動のたびに、野菜の摂取量の目標である「1日手



野菜の摂取に小松菜とごぼうのサブレ

のひら5皿」という言葉を繰り返して伝えてきました。最近ではその言葉を知っている人が増えており、活動の成果を実感しているそうです。

より多くの人に関心を持ってもらうため、野菜を使ったおやつとしてごぼうサブレと小松菜サブレを開発。イベントでの啓発活動などで配布し、好評を得ています。「今度は市の特産品であるブロッコリーやしょうがを使ったサブレを作りたいです」と意欲的に語りました。

子どもたちの健康に朝食を

朝食を食べる子どもの割合の向上を目指し、令和元年度からモデル事業として、健康推進課・天拝小学校と連携し、食育啓発などを実施しています。文化祭では展示ブースを設



朝食を毎日食べる。「かんたん朝ごはん」を紹介

け、簡単朝食などを紹介。忙しい朝でも用意できる、具材を混ぜるだけのおにぎりや、必要なおかずが分かる「いただきマット」など、子どもや保護者にも分かりやすい工夫を凝らしています。

今回の移動市長室では、実際にその展示をし、会員の皆さんに説明してもらいました。ラップで丸められた小さなおにぎりを試食した藤田市長は「手軽で、子どもも楽しく食べられると思います。そして何よりおいしいです」と感想を述べました。

地域に広がる健康づくりの輪

食進会の会員になるためには、2年に一度、市が開催する養成講習会を受講します。会員の皆さんに入会のかつかけを尋ねると、共通して「誰かの健康のために食を学びたい」という思いがありました。食進会で学んだ知識を生かし、所属する「ふれあいいきいきサロン」で食の講習会を行っているという会員も。そういった個人の活動も食進会の大切な活動の一つだそうです。

会長の高橋好恵さんは、「会員一人ひとりがそれぞれの地域で力を発揮しており、誇らしく思います。こ



主食・主菜・副菜などが分かる「いただきマット」

れからも食の面から健康づくりの輪を広げていきたいです」と話しました。

参加者の感想

▽私たちの生の声をお伝えして、啓発活動の展示などを実際に見ていただけてよかったです。おいしいところに試食をしていただいで感動しました。

▽緊張するかと思いましたが、市長の親しみやすさのおかげで、楽しく最高の時間を過ごすことができました。



藤田市長の一言

朝ご飯、野菜を食べる大切さを活動の軸にして、皆さんがそれぞれの地域で活動されていらっしゃる。さらにその中で何か新しいものを生み出そうという情熱が伝わってきて、皆さんの活動の素晴らしさに感銘を受けております。

子どもから高齢者まで、いろんな工夫をしながら健康には食が大切だということを伝え実践していただいています。どうぞ高橋会長を中心に、皆さん方には今後ますますのご活躍をいただき、食から市民の元気を生み出していきたいと思います。本日は誠にありがとうございました。

