

令和5年度

健康づくり
優良活動表彰



清涼の恵むる
健康づくり優良活動

団体部門

岐阜県食生活改善 推進員協議会

食に関する健康づくりを学び、良い食習慣を広める団体



POINT

- 地域に寄り添い、食の知識を伝える
創立50年のボランティア団体
- 「たっぷり野菜、しっかり減塩」をテーマに活動
- 「食改さん」の愛称で親しまれ、各地域に根ざした
食生活の改善活動に取り組む

Data

岐阜県食生活改善 推進員協議会

住所 〒500-8385
岐阜市下奈良2-2-1
岐阜県福祉・農業会館内

TEL 058-215-0378

- 設立 / 1973(昭和48)年10月
- 代表者 / 澤田綾子
- 会員数 / 2,130名



Movie



岐阜県食生活改善推進員協議会は、

「私達の健康は私達の手で、」のばそう健康寿命つなごう郷土の食」をスローガンに活動しています。食生活改善推進員自身が食に関する知識を学び、地域の栄養士とも協力した料理教室やイベント開催、地域住民に一人一人に寄り添った地道な声かけなどによって正しい食の知識を広め、健康づくりを推進しています。



若い会員もお待ちしております!

会長の澤田さん

「たっぷり野菜 しっかり減塩」

岐阜県食生活改善推進員協議会では、



副会長 小森さん

親子料理教室や男性のための料理教室、生活習慣病予防関連の事業や健康に関するさまざまなイベントを開催しています。

その活動の中で大切にしているのが、岐阜県が掲げる「たっぷり野菜 しっかり減塩」。

会長の澤田さんは、「1日の野菜摂取量の目標は350gと言われていますが、きちんと摂れている方は少ないです。忙しい方はスーパーで売っているカット野菜も上手に使うと時短で手軽に野菜を摂ることができます」と時代に即した工夫の仕方を提案。また、「野菜は茹でたり蒸したりすると

生の時よりカサが減るので自然とたくさん摂れます。

お味噌汁も具沢山にすると野菜が多く摂れます」と話すのは、副会長の小森さん。

「減塩も、子供の頃からできるだけ出汁などを使った薄味に慣れれば成人後もその習慣が身につきます。そのため、おやこ料理教室などを通して減塩の方法を伝えています」

また、「減塩くん」という塩分測定器を使用し、家庭の味噌汁などを実際に測り、塩分量を目で見て理解を促しているといいます。



西濃支部のおやこ料理教室

塩分測定器「減塩くん」

今だからこそ 伝えたい、「郷土食」

岐阜県下35の市町村を9支部に分けて活動している、岐阜県食生活改善推進員協議会。各支部、各地域それぞれに特色があり、同じ県内でありながら風習も食文化も違ってきます。

例えば、その地域に根付いた特産物を使い、独自の調理方法で作られ、地域で広く伝承されている「郷土食」。そら豆のあんを小麦粉で作った皮でくるみ、みょうがの葉で包んで蒸した「みょうがぼち」は美濃地方に伝わる初夏の郷土菓子、また、米粉に砂糖や塩少々、よもぎ、くるみなどを練り込んで蒸した「からすみ」は東濃地方発祥で、桃の節句に供えられた郷土菓子



動画撮影

です。「岐阜県の郷土料理であることを知らない人や、知っていても自分で作れない、あるいは、いつ食べれるものか、いつお供えするものかということを私たちの活動を通して初めて知ったという人もいます。郷土食について知る人が少なくなってきました。今、私たちが郷土食や行事食を伝えようと取り組んでいます」と小森さんは言います。

協議会では若い世代にも知らせてもらうようYouTubeでも郷土食の動画を発信しています。郷土料理の作り方を見て学べ、家庭でも手軽に作れると好評です。



会計の岩井さん

各地域で工夫を凝らし、続けていくことが大切

そうした活動も、時代の変化による課題に何度も直面してきました。設立後50年の間には人々の生活様式が変わり、共働きの家庭が増えたり、コンビニを利用するなど、自炊をする人が少なくなっています。「私たちは、コンビニの惣菜でも手間加えたり、栄養成分表示をよく見て選ぶことで、バランスの良い食生活になるといいうことも情報発信していきたい」という会計の岩井さん。

また、コロナ禍の時期には、料理教室など「一人が集まる」場を作るのが厳

禁だったため、マスクをつけリーフレットを持ち、近隣住民や知人などのところに伝えに行ったり、スーパーで行き合った際に「こういうものが良いよ」と話したりなど、個人個人ができることに取り組んで地道な活動を続けていたといいます。

さらに、調理実習ができない中でも、食生活の改善について広めていくための方法を考え、食育媒体を手作りするなど、各地域それぞれに工夫をして乗り切りました。

「これまでの活動を絶やさずに続けることが大切」と語る、会長の澤田さん。まずは県民に「食改さん」という存在と活動について知っていただく努力をしていきたい、との思いで、未来に向けて、日々活動を続けています。



食の情報満載のカレンダーも製作



50周年記念大会

