



食改だより

第 34 号

発行日 平成 31 年 3 月 26 日

発行 当別町食生活改善協議会

編集責任者 稲 村 時 子

平成30年度下半期(10月~3月)の活動の様子をお知らせします。

生活習慣病予防のための減塩スキルアップ~若者世代~

○10月30日(火) 当別高校 役員他、会員3名担当
「ことぶき大学&当別高校家政科コラボレーション(調理実習編)」
~作って楽しむnew餃子~

若者向けのスキルアップ事業ということで当別高校へ出向き行いました。思案した結果、ことぶき大学のひとコマに入れていただく事としました。ことぶき大学生には食改の会員がいてスムーズに調理ができました。用意したクイズを通して高校生と交流ができ良かったです。

おやくッキング

○11月7日(水) ゆとろ 茂平沢地区・役員担当
・ツナとほうれん草の混ぜご飯
・季節の野菜のみそ汁
・めんつゆで作るごぼうサラダ
・グリルで簡単ポテト

時短料理、子供達がお母さんと離れられる時間を考慮して準備しました。お母さん達は手際が良く、先々と動いてくれたので楽に調理できました。子供たちにどうやって野菜を食べさせるかなど食に対する意識も高く、こちらの方が考えさせられました。子供達や保育士さんたちとでワイワイ楽しく食事しました。

上砂川食改との交流会



当別町の食育エプロン



上砂川町の減塩教育媒体

○11月8日(木) ゆとろ
・野菜たっぷり食改カレー ・にんじんのマリネ ・かぼちゃの羊かん
両会長の挨拶の後、各協議会の報告をしました。先ず当別町食改が事業内容を説明し、とべの助のメタボ劇と食育エプロンを披露しました。次に上砂川町食改の平成29年度の事業について説明がありました。また減塩についての展示物が披露され、分かりやすいと感じました。上砂川町の当面の課題として若い世代の会員の取込みが急務との話がありました。その後の昼食会懇親会の中で互いの事業に対する問題点や課題について質疑応答があり、和気あいあいのうちに閉会となりました。

いきいき元気食

○12月7日(金) 東裏地域会館 東裏地区担当
・ファイトケミカルスープ ・魚缶のキャベツ煮 ・まろやか白和え

出前講座での「いきいき健康食生活」では、体に良いものばかりと偏らずにまんべんなく食べる大切さを知りました。調理実習はキャベツを丸ごと使うレシピで、鮭を鯖の水煮缶に、白和えの小松菜をキャベツに変え、残った芯は出しだけで塩を使わないスープにしました。どれも時間がかからず「これだけ?簡単だね」という人もいました。水煮缶の使い方、カッターチーズが白和えに合うことを知りました。午後はあへあほ体操を保健推進員さんと、呼吸法や肩こり体操など盛りだくさんの1日でした。

再講習会



○2月14日(木) ゆとろ
講話: しっかりたべても太らない食術
講師: (株)ウェルネスプランニング札幌
代表取締役 小松信隆氏
調理実習: "ヘルシー・簡単・おいしい!"
がテーマで昼食を作り会食

今年度2回目の再講習会は講師を招き、炭水化物抜きや炭水化物を減らすダイエットが理にかなっていない食事法であることを講話を通して学びました。炭水化物=太るというイメージから主食を抑えおかずを多く食べていました。健康的な食の普及活動を行う立場として先ずは自身が正しい知識を身に付ける必要があると感じました、良いお話が聞けました。次はじっくり聞きたいです。

平成30年度知事賞受賞

平成30年度「北海道知事賞」を当別町食生活改善協議会が受賞しました。10月3日に江別保健所にて伝達を受けました。86名の会員が18の地区に分かれて事業を分担し全員参加型で活動してきたことが「優良組織」として評価されました、大変嬉しいことです。これからも「わたしたちの健康はわたしたちの手で」をモットーに当別町の皆さんの健康づくりのお手伝いに力を注いで行きたいと考えています。会員の皆さん健康に留意され、食改活動にご協力のほどよろしくお願いします。

いままでお知らせしていませんでしたが・・・「食改さんの知恵袋」という事業を行っています。食改会員が2人1組で年に10回ほど乳幼児健診の場におじゃまし、350gの野菜の量を模型を使って確認してもらったり、アンケートを取って活動にかかっています。今後は要望の多い時短料理で野菜たっぷりそして美味しい、そんなレシピを会員から募り配布していく予定です。