

# 特集 議会×須恵町食生活改善推進協議会

## 食を通じた健康づくり

# ヘルスマイトの声を聴きました

食生活改善推進協議会とは、生活習慣病予防、高齢者の低栄養予防、子どもの食育など、食を通じた健康づくりの活動をしているボランティア組織です。地区理事12名、常任理事11名。約150名の食生活改善推進員（ヘルスマイト）が地区別に編成され、活動しています。



令和2年11月9日対談

## 私たちの健康は私たちの手で 地域に広げよう食からの健康

みそ汁のだし汁の上手な取り方などの料理の基本・手順・手際の良さを、食改で先輩に教わりました。今は若い人に伝えることができ嬉しです。



人と人のつながりができた事が良かったです。多くの人に食改に入っていたらなあと思います。



以前は目分量で味付けをしていましたが、食改で大さじや小さじを使い、味を一定にする事を学びました。コロナ禍で三密を避けて運動研修をしました。みんなと会えば元気が出ます。



引越してきて知り合いがいない中、食改に入り色々な人と知り合え、子育ての相談にも乗ってもらいました。子育て中のお母さんが増えたら良いと思います。



コロナ禍で家族の健康のために料理を作る事が、健康づくりを考え再確認する良い機会になりました。住民が健康になれば、医療費がいらなくなる。究極の節税ですね。



「口から入るものが体を作る」学んだ事が子・孫へと伝わり、自分たちが習った事が地域住民に伝わり、末広がりに健康づくりが広がれば良いと思います。



### 歴史は？

食生活改善推進協議会（食改）のあゆみを教えてください

**ヘルスマイト**  
昭和55年に当時の田原利信町長の元で健康課と同時に誕生しました。農薬や食品添加物を使ったものが出回る中で、自然食や有機農業に注目するものでした。

**ヘルスマイト**  
昭和52年～54年に栄養教室（月4回）が実施され、終了後は食改で成人病の徹底追放、食生活の改善、健康維持と体力づくりの3点を中心に活動していました。

**ヘルスマイト**  
令和2年で結成41年目になりました。

### 活動内容は？

どのような活動をしていますか

**ヘルスマイト**  
毎月、理事会（23名）を行っています。年3回（7月、9月、12月）料理教室を保健センター2階で開催し、講師の指導の下ヘルスマイトが「食」を学びます。高血圧、糖尿病などテーマに沿った料理や、お正月料理、夏のおもてなし料理など季節感のある料理教室を実施しています。

**ヘルスマイト**  
子どもたちにも安心して食べさせることができるものを提供しようと、3歳児健診では、毎月玄米3色かりんとうを作っています。また、年2回の保育園児クッキング、第2小コミュニティの料理教室、第3小3年生の味噌作り、お祭りで販売するごませんべい作りなどを行っ

ています。  
**ヘルスマイト**  
献血時には試食として造血料理などを出しており、みなさんに喜んでいただいています。  
**ヘルスマイト**  
ごませんべい作りで使用した後の油で廃油せっけん作りを実施しています。

#### ごませんべいの作り方

**材料**  
強力粉 80g 薄力粉 100g 白ごま 20g  
黒ごま 20g きび砂糖 40g 自然塩 3.5g  
ぬるま湯 70g 揚げ油 適量

**作り方**  
① 強力粉・薄力粉・きび砂糖・自然塩をよく混ぜ合せ、ぬるま湯を入れてよくこねる。途中、ごまを加える。  
② ①の生地を棒状にする。  
③ 棒状にした生地を切って麺棒のぼす。  
④ のばした生地を油で揚げる。※余熱でも少し揚がる（色づく）ので、ひかえめの色合いに揚げる。



### 食改推進教室とは？

食改推進教室について教えてください

**ヘルスマイト**  
栄養、衛生、運動そして調理実習を取り入れた教室です。  
「私達の健康は私達の手で」をスローガンに活動し、生活習慣病予防のための調理や食に対する意識改革、食生活の改善を学びます。

**ヘルスマイト**  
6月に開講し、翌年3月に終了します。現在40期生を輩出しています。保健センター2階で月1回開講されます。  
教室終了後は、須恵町が食生活推進員に委嘱し、ボランティアで地域のみなさんの健康づくりに協力していただいています。

### 現況は？

ヘルスマイトの現況はどうなっていますか

**ヘルスマイト**  
20代～90代のヘルスマイトが活動しており、男性も5名います。子どもや孫など家族の健康づくりのためにヘルスマイトになる方が多いです。

### 目標は？

須恵町の努力目標は何ですか

**ヘルスマイト**  
須恵町の努力目標は3点あります。  
① 食事、休養、運動  
 転ばぬ先のカルシウム  
② 適塩で色よく食べよう三十種  
③ 生ごみを減らし排水の汚れを少なくしよう

### 医食同源

病気を治す薬と食べ物は源が同じで、食事に注意することが病気を予防する最善の策であり、日頃の食生活も医療に通じます。食べる物によって病気にもなり、また、その病気を治すこともできると考えると、いかに正しい食生活が大切であるかを対談を通して痛感しました。日頃から、家族の健康管理に注意され、地域住民の健康づくりに貢献いただいているヘルスマイトのみなさまに感謝し、議会としても応援していきたいと思っています。

※対談中は、撮影時のみマスクを外してもらいました。