

あなたの元に届けます 食から始まる健康づくり



食推さんの愛称で親しまれる「川根本町健康づくり食生活推進協議会」

自分たちが持っている食に関する知識を、少しずつ地域に広めていくのがわたしたちの役割だと思っています。

食推協の活動は年間通じて展開される。地区ごと開かれる栄養講習会、園児や児童を対象とした料理教室、健康まつりへの出展、食育スクールの開催など、その活動内容は多岐にわたる。

自分の、家族の、地域の健康を

会員は、若いお母さんから孫がいるおばあちゃんまで、年齢層はかなり幅広い。どの会員も、全然年齢を感じさせない。みんな元気だし、雰囲気も和気あいあいとしている。

「料理講習会は、いつもにぎやかみんな楽しく取り組んでいます。こういった講習会で得た知識を、各会員たちは地域に戻って、それぞれのやり方で普及させています。ある人は地区栄養講習会で説明したり、祭りで料理を振る舞ったり、料理のレシピをコピーして配ったり。それぞれの会員にできることで、地道に取り組んでいるんです。」

食推協の役割は「自分の健康を守り、家族の健康を守り、地域の健康を守ること」だと、中村会長はまとめた。

地域に食の大切さを伝える

健康づくり食生活推進協議会（以下食推協）はその名の通り、食に関する知識や食生活改善の必要性を、地域の人たちに広めるための活動をしている。現在の会員数は55人。

食推協の活動内容について、会長の中村りつさんは次のように話している。「わたしたち食推協の活動は『お隣さんから、お向かいさんへ』と定義付けられています。

「食推さん」の愛称で親しまれるお母さんたちがいる。川根本町健康づくり食生活推進協議会の会員たちだ。「学んだことを、地域の人たちに広めていきたい」そんな思いを込め、地域住民の食生活改善に力を注ぐ。食から始まる健康づくりーその活動にスポットを当てた。

