

食育は肩ひじ張らずに楽しく

子どもに教えるだけが食育ではない。大人も一緒に育っていく。
食推協の中村りつ会長が語る「肩ひじ張らない食育」。

「食」は人間の源です

人は、生きていくうちに必ず「食べる」という行為をします。これは何歳になっても同じこと。生物の営みに「食」を欠かすことはできません。

日ごろから栄養バランスなどを考えた食事をしていれば、いつまでも元気で健康な生活を送ることができず。逆に偏った食生活を続けていれば、健康な体はいずれ病魔にむしばまれてしまうかもしれません。

日本人の食生活の大きな問題点として「カルシウム不足と塩分過多」があります。骨粗鬆症や高血圧症な

どを引き起こすこの2つの問題点。日本人の食生活で最も改善すべき点だといわれています。

中部地区管内では、毎年この2つの点を大きな課題としてとらえ「牛乳・乳製品を使った料理講習会」「塩分を控えた料理講習会」を開いています。

町内各地区に出向いて講習会を開くと、参加者から「こりやあ味が薄いなあ」なんて言われることもあり、ますが、「これが適正な塩分量なんですよ。ご家庭でもできるだけこの味に近づけるよう、工夫してみてくださいね」とアドバイスを送るようにしています。

わたしたちは地区の栄養



川根本町健康づくり食生活推進協議会

中村りつ 会長（徳山）

講習会のほかにも、小学生や保育園児を対象とした料理教室を開き、正しい食の知識や食生活のアドバイスなどを伝えていきます。

今年の春には小学校の子どもたちが摘んだヨモギを使って「よもぎまんじゅうづくり」に挑戦しました。どの子も会員と一緒に楽しく取り組みました。料理教室では、地元でとれるこんにやくを使うこともあります。地元の食材を積極的に使うことで「地産地消」の考え方も示せたらと思っています。

家族が同じ時間に食卓へ

近年では、家族であつて

も別々の時間に食事をする人が多いといわれます。家族が一緒に食事をする機会が減っているんです。

お父さんは仕事で帰宅が遅い。お兄ちゃんも学習塾へ、弟はスポーツクラブへと、生活時間が合わないんですね。

わたしには中学生の孫がいるんですが、部活動で朝早く出かけるため、家族と食事の時間が合わないことが多いんですね。そんなときは祖父母と一緒にテーブルについて朝食を食べたり、お茶を飲んだりします。

そうやって、子どもが一人きりで食事をするのではないように気を付けている

んです。

日常の何気ない、たわいもない会話で十分だと思います。子どもが一人きりで朝食を食べるのが当たり前にならないよう配慮してあげたいですね。そういったほんの少しの工夫や配慮も、「食育」の一つといえるのではないのでしょうか。

子と共に親も育っていく

朝食を食べないお父さんがいました。でも、子どもが生まれたのをきっかけに、家族全員で朝食を食べるようになったんだそうです。今では、それが当たり前の習慣になったといいます。これは、当然ですが「親

の努力」も必要です。食育とは、子どもだけが対象じゃないんですね。親も一緒に育っていくということなんです。

そして食推協も育っていく

食推協では食生活改善の活動が続けながら、自分たち自身も楽しく学んでいます。決して肩ひじ張ることなく、あくまで「楽しく」という姿勢です。

「自分の健康を守り、家族の健康を守り、地域の健康を守る」。少しずつ、そういった輪を広げていきたい。元気に年を重ねる人が増えていきますように。これが食推協の願いです。

知る人ぞ知る

食推協存続の危機を救った「エプロンサークル」の存在

旧町の時代、食推協の会員が減り、存続の危機を迎えたときがありました。それを救ったのがエプロンサークルなんです。食推協というと、どうしても固いイメージがあるようで、なかなか加入者が増えず困っていました。でも「エプロンサークルなら入ってもいいよ」という人が多かったんですね。で、そういった人たちを勧誘していったんです。その人たちは今、食推協の会員として、頑張って活動しています。今、食推協の講習会などは本当ににぎやかです。わたしはそれがすごくうれしく思っているんです。



上村節子さん
（地名）

あなたの元に届けます
食から始まる健康づくり 終