

「食改さん」って  
呼んでください!!

# 私たちは 食生活改善推進員です!

1

## 食生活改善推進員とは?

食生活改善推進員(通称「食改さん」)は、地域の健康づくりを支えるボランティアとして活動している住民の皆さんです。主に市町村が実施する養成講座を修了し、食と健康に関する基礎知識や調理技術、生活習慣病予防の考え方などを学んだうえで、それぞれの地域に根ざした活動を行っています。

その始まりは、戦後の食糧不足が続いていた時代にさかのぼります。当時は栄養の偏りや不足が大きな課題で、国は1947年に栄養改善法を制定し、地域での栄養改善を進めました。その中心となったのが保健所での取り組みです。こうした中で、「学んだことを家庭や地域に伝える人」の存在が重視され、地域住民による活動が少しずつ広がっていきました。これが、現在の食生活改善推進員のはじまりです。

その後、食生活が豊かになるにつれて課題も変化し、栄養不足の解消から生活習慣病の予防や食育へと活動内容も広がっていきました。現在では、全国食生活改善推進員協議会を中心

に、全国で活動が展開されています。

活動の合言葉は「私たちの健康は私たちの手で」。この言葉のとおり、食生活改善推進員は行政と住民をつなぐ「身近な健康づくりの担い手」として、家庭や地域に健康的な食習慣を広げる役割を担っています。特別な資格職ではありませんが、同じ地域に暮らす立場だからこそできる、親しみやすく実践的な働きかけが大きな特徴です。

近年、食生活の多様化や生活リズムの変化により、栄養バランスの偏りや生活習慣病の増加が課題となつていきます。そうした中で、日々の食事を見直すことの大切さを伝え、無理なく続けられる工夫を提案する食生活改善推進員の存在は、ますます重要になっていきます。

自分や家族の健康づくりをきっかけに活動を始め、「学んだことを地域のために役立てたい」という思いで参加する人も多くいます。地域に寄り添いながら、食を通じて人と人をつなぎ、健康の輪を広げていく——それが食生活改善推進員の役割です。

藤嶺 洋子さん

大藪 保子さん

宮下 和代さん

春田 こずえさん

清山 とし子さん

今熊 千和子さん



1

食生活改善推進員とは?

2

どんな活動をしているの?

3

旬の食材を使ったおすすめレシピ♪



## ポテトもち&冷凍ピーマンのだし浸し

### ポテトもち

アレンジは無量大!!親子で楽しく作れます♪

#### 《材料》

じゃがいも 3個 (300gぐらい)

★ クリームチーズ 30g  
塩コショウ 適量  
牛乳 40ml  
片栗粉 大さじ2

油 (お好みの油で)

#### 《味変できるタレ》

##### ●万能みそダレ

味噌 大さじ3  
醤油 小さじ1.5  
砂糖 大さじ2  
酢 小さじ2

※すべてを混ぜるだけでOK!

##### ●みたらしダレ

砂糖 大さじ2  
水 //

みりん 大さじ1  
醤油 //

##### ●砂糖じょうゆ

醤油 大さじ3  
砂糖 大さじ2  
みりん 大さじ1

※すべてを混ぜ合わせて、ポテトもちに絡めればOK!

#### 《作り方》



①じゃがいもは皮をむき、小さめに切り耐熱容器に入れ、ふんわりラップしてレンジで5分加熱する。

②熱いうちにつぶし、★の材料を加えて、よく練って8等分し、平たく丸める。

③フライパンに油を入れ、中火で熱し、裏表きつね色になるまで焼く。

### 冷凍ピーマンのだし浸し

細切りピーマンを冷凍しておけば、いつでも作れる!!

#### 《材料》

ピーマン 300g  
めんつゆ (ストレート) 大さじ4  
ごま油 大さじ1  
かつお節 少々

#### 《作り方》

①ピーマンは縦半分に切り、へたと種を取って洗い、水気をふき取る。細切りにして冷凍用保存袋に入れて冷凍する。

②凍ったままの①に、めんつゆとごま油を加えて袋を閉じて軽く振り、冷蔵庫に1時間ほど入れて解凍する。(時々上下を返す。)

③器に盛り、かつお節を振る。



## 3

### 旬の食材を使ったおすすめレシピ♪

家に「新じゃが」がたくさんあって困っている...というあなたに朗報です。子どもから大人まで、おいしくいただけるレシピを教えてくださいました。今夜の晩ご飯に、おやつに、いかがでしょうか。

＼今回の主役はこれ／



料理教室以外にも、歯科健診で子どもたちに配る手作りおやつを調理されている食生活改善推進員の皆さん。4月の健診では、「れんこんチップス」を作られていました。「揚げると油分が気になるので、半分はオーブンで焼いてみました」と話す大園さんと宮下さん。愛情たっぷり手作りおやつ、子どもたちも大満足だったことでしょう。

料理教室以外にも、歯科健診で子どもたちに配る手作りおやつを調理されている食生活改善推進員の皆さん。4月の健診では、「れんこんチップス」を作られていました。「揚げると油分が気になるので、半分はオーブンで焼いてみました」と話す大園さんと宮下さん。愛情たっぷり手作りおやつ、子どもたちも大満足だったことでしょう。

定例会以外には、各種団体への料理教室や研修会などを実施。最近では、錦江町を訪れた大学生に向けて「郷土料理講座」を行いました。また、未来づくり専門員(起業型)の杉山知枝さんが企画するKINKOアグリツアーで、外国人に向けた料理教室も行う予定です。どんな料理が喜んでいただけるのか、食生活改善推進員の皆さんで考え中とのことでした。

## 2

### どんな活動をしているの？

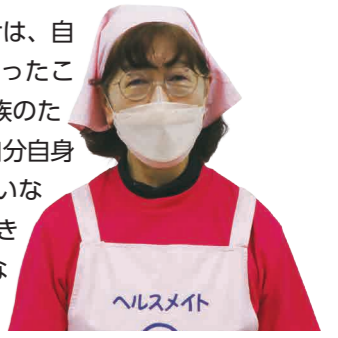


＼会長 宮下さん／



今年度は、サロンや各種団体の皆さんに、自分たちがこれまで学んできたことをお伝えしていけたらと考えています。最近では、たくさん食べているのに栄養不足に陥る高齢者も増えているそうです。改善できる手助けになればいいなと思います。私たちにお手伝いできることがあれば、ぜひお声掛けください!

＼副会長 大園さん／



食生活改善推進員になったきっかけは、自分のための勉強になるかも...と思ったことです。実際に、学んだ知識を家族のために役立てることができました。自分自身の体調不良も「この栄養が足りていないかも」とすぐに気づくことができます。仲間と活動を通して、様々な情報交換ができるのが楽しみです。