

横手市食生活改善推進協議会だより

食生活改善推進協議会とは、食を通じた健康づくり活動を行う、全国組織のボランティア団体です。  
通称「ヘルスマイト」「食改（しょっかい）さん」

スローガン

# 「～私達の健康は私達の手で～」



横手市食生活改善推進協議会 令和4年9月1日発行 No.2 事務局/横手市健康推進課内



令和4年度横手市総会食生活改善推進協議会総会・研修会 令和4年6月15日/平鹿生涯学習センター

## 横手市産野菜をたっぷり&減塩を実践しよう！

秋田県内の農業産出額が7年連続のトップ横手市。食品の値上げが続く中、横手市では年間を通して四季折々の農産物が出回り、旬を美味しく安く味わうことができます。旬に応じたレシピは市報『Yokote's Kitchen』のコーナーにも掲載していますが、市ホームページではその他にも減塩を考慮したかんたんに調理できる野菜たっぷりレシピ「おすすめレシピ集」を掲載しています。是非とも活用し、野菜摂取量アップ↑&調理力アップ↑をめざしましょう！

また横手市農産物ポータルサイト/食と農からのまちづくり「料理レシピ集」にもたくさんのレシピがあります。旬の野菜のおすそ分けや大量消費に困ったら参考になるレシピがあるかも？



### 令和3年度の活動

横手市食生活改善推進協議会

会長 藤田ミキ子

みなさん、まめでらがあゝ、コロナに負け  
てねがぁ。

秋田県食生活改善推進協議会は今年で六十周年を迎えます。「私達の健康は私達の手で」をスローガンに子どもの頃からお年寄りになるまで、みなさんが健康的な食生活を少しでも実践できるように私達食生活改善推進員は講習会を開催し学習しています。推進員活動の中では地産地消や郷土料理、食文化の継承といったことも学び、健康づくり活動を地域で展開しているところです。昨今の新型コロナウイルス感染症の影響により、昨年秋田県で開催を予定していた全国食生活改善大会が残念ながら中止となりました。（来年あきた芸術劇場ミルハスを会場に開催予定）また、今年に入ってから市内でも感染拡大があり私達の活動にも少し影響がありました。推進員ひとりひとりが自身の感染予防対策を第一に、日本食生活協会委託事業と秋田県協議会委託事業とどちらも全て無事に実施することができました。ピンクのエプロンを着た推進員のお姉さんたちとお会いすることがあるかと思いますが、気軽に声をかけていただきたいです。

最後に、私の大好きな言葉を一つご紹介します。映画監督の大林宣彦さんの「ありがと  
うの数だけかしくなり、ごめんなさいの数  
だけ優しくなり、さようならの数だけ愛を知  
る」です。

活動を通して多くの方々との出会い、色々な  
ことを経験し、まだまだ成長していきたいと  
思います。

## 増田支部

コロナ禍でしたが声をかけたところ沢山の人が集まりました。栄養士さんの話を聞き、脳トレを行い、知っているようで知らない事が多く盛り上がりました。その後、お茶を飲みながらおしゃべりをし、久しぶりに顔を合わせみなさん楽しそうでした。



R3.10.27 スキルアップ事業  
シニアカフェ  
縫殿会館にて

## 大森支部

例年ですと「郷土料理きりたんぼづくり」の調理実習を行っていましたが、コロナ禍ということで教室での学習となりました。子どもたちの栄養調査に基づき、食事からとれる栄養の大切さ、食事することの楽しさなどを伝えさせていただきました。



R4.2.17 およこの食育教室  
事業  
大森小学校5年生にて

## 4支部の令和3年度活動紹介

### 大雄支部

養成講座受講者の方々を対象に大雄支部活動として講師となり実施しました。生活習慣病予防についての講話と持参していただいたみそ汁の塩分測定を行い、調理実習では三品を作りました。未来の推進員はとても真剣で頼もしく感じました。



R3.11.25 スキルアップ事業  
働き世代  
食生活改善推進員養成講座にて

### 山内支部

市事業「脳はつらつ講座」にて実施させていただきました。低栄養についての講話、野菜たっぷりの「鶏肉のクリーム煮」の試食を行い、「生姜の風味がきいておいしい!」とみなさんに喜んでいただきました。お肉もしっかり食べなければいけないなあとの声もありました。



R3.10.27 スキルアップ事業  
シニアカフェ  
ゆうらく館にて

### 伝達講習会の実施について

食生活改善推進員が伝達する、野菜たっぷり&減塩をテーマにした調理実習を各地区で開催しております。婦人会やいきいきサロン等地区での集まりに出向きますので、詳しくは推進員（ヘルスメイト）か事務局（☎35-2185）までお問い合わせください。

### 横手市食生活改善推進協議会員176名

横手支部	22名	大森支部	33名
増田支部	27名	十文字支部	27名
平鹿支部	13名	大雄支部	20名
雄物川支部	21名	山内支部	13名

### 令和4年度食生活改善推進員養成講座受講者募集

市では食を通じた健康づくりボランティアとして、地域で活動する食生活改善推進員の養成講座を9月から11月まで全5回で開催します。

◆日時/ 全て10:00~14:30

① 9月13日(火) ② 9月21日(水) ③ 10月7日(金)

④ 10月27日(木) ⑤ 11月22日(火)

◆場所/横手保健センター

◆内容/ 管理栄養士・保健師等の講話（秋田県の食生活指針と横手市の現状、生活習慣病予防のための食生活と運動、健康づくりのための地域活動について）、調理実習ほか

◆参加費/無料 ◆申込先/ 健康推進課栄養支援係 ☎35-2185



めおせな しとし富い横にじニ菜さモ康れ活り、機  
た役るさ 私よがくでし手おてユた 低ト私しのわ紙 編  
いによん ちがー楽すい地伝地ーっ 栄ー達。た様 集  
と立うが 番し 野区え域、り 養ー減のー子て2 後  
長 思てに元 推 健康は 菜は 新 習 予 塩手私も 8 回  
阿 少気 進 は食 果 新 見 予 塩手私も 8 回  
部 ますよし 員 なべ、物 鮮 新 見 予 塩手私も 8 回  
幸 うで過、 は、 いるおがで す ン通メ野切を健さのな  
子 努もごみ でこい豊お。 ン通メ野切を健さのな



### 横手市食生活改善推進協議会事務局

〒013-0044 横手市横山町1-1

横手市役所 健康推進課内

Tel0182-35-2185 fax0182-35-6374