

特 集
食生活改善推進員協議会
「六味の会」
創立30周年記念



うんめえいじつお。 づくりを伝授します

関川村食生活改善推進員協議会

「六味の会」^{むつみ}が創立三十周年

食生活改善推進員は「食推・ヘルスメイト」の愛称で知られ、食を通して「食の大切さ」「日本伝統的な家庭料理」を伝えているボランティアの皆さんです。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、全国で約二十一人万人の会員が活動しています。

「健康の基本は正しい食生活から」と、わかっていても、その実践となると、なかなか難しいもの。そんな時、身近な地域で食生活の相談相手になったり、作り方などを助言してくれたりする人がいたら…。

それが「食生活改善推進員」の皆さんです。

むつみ
六味の会
とは？

六つの基礎食品を学びつつ
会員仲良くむつみあう
われらの会は、六味会

村では、昭和五十三年の栄養教室を経て、昭和五十四年に、食生活改善推進員協議会「六味の会」を創立。その後、昭和五十四年、六十年、平成元年、十三年、二十年にそれぞれ村民を対象にした栄養教室を開催しています。

今年で創立三十周年を迎えた「六味の会（伊東ヤイ子会長）」は、十七人の新会員を迎え、現在七十二人の会員で活動を実施。食生活の改善をはじめ、子どもたちへの食育教室、親子料理教室、レシピの提供など、食をテーマに、村民の健康づくりのため、日ごろから活躍をしています。

30年のあゆみ



H4 飯ずし講習会

郷土料理を学習して、地域に伝達しました。



H2 地区実習

各地域に出向き、栄養改善をテーマに実習を行いました。



S62 支部総会

関川村公民館を会場に、村上支部の総会が行われました。



S54 栄養教室

村民を対象に行われた、栄養教室のようす。

INTERVIEW



食育と 食事バランスガイド

関川村食生活改善推進員協議会(食推)
六味の会 会長 伊東 ヤイ子さん

食育とは、正しい食生活が出来るように「食の知識」と「食を選択する力」を身につけること。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」で、村内でも食品を扱うお店でのぼり旗を掲げ、旬の食材レシピを配布しているところがありますね。

次に食事バランスガイドとは、食事の望ましい組み合わせや、おおよその量をイラストで示したもので、主食や副菜、主菜、乳製品、果物の適量を分かりやすくコマの絵で示しています。

私たち食推は、食育アドバイザーでもあります。子どもから大人まで、地元食材を使った献立を地域に伝達する役目をしています。各集落の食推さんに一声かけていただければ、いつでも試食会などを計画します。地域の皆さんと、共に歩む食推ですので、気軽に声をかけていただければと思っていますので、どうぞよろしくをお願いします。

最近はこんな活動をしています!!



料理を作る楽しさを通じて「食育」について親子で一緒に学んでもらおうと行っている「親子食育教室」のようす。

▶ イベントに合わせて、簡単朝食メニューや郷土料理の試食とレシピを配布。毎月19日の食育の日のPRも実施しています。



◀ 6月14日に行われた荒川水防訓練では、炊き出し訓練に参加。約百食のおにぎりを手際よく用意しました。

関川村のうんめえごっつおが ぎっしり詰まったレシピ集完成!!

関川村食生活改善推進員協議会が、これまで長年研究してきた郷土料理やおすすめ料理を紹介するレシピ集が、創立30周年を記念して発売されました。

地元食材で簡単に出来る郷土料理や行事食、おすすめ料理を46品紹介。季節ごとにも別れているため、とても便利な一冊となっています。

この本を購入して、皆さんも関川村の「ごっつお」を作ってみてはいかがでしょうか?

価格 1冊 1,000円(税込)

購入希望の方は 役場住民福祉課まで 64-1472



おめでとうございます
八幡チヨ子さん(ハツコ)
が優良会員表彰

地域の食生活改善推進員活動に、長年にわたって尽力された八幡チヨ子さん(ハツコ)に、県食生活改善推進員協議会(神田アヤ子会長)から表彰状が贈られました。