

特 集

食生活改善推進員協議会 「六味の会」 創立30周年記念

つんめえごっつ つくりを伝授します

関川村食生活改善推進員協議会

「六味の会」が創立三十周年

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

長)」は、十七人の新会員を

た「六味の会 (伊東ヤイ子会

今年で創立三十周年を迎え

の皆さんです。 それが「食生活改善推進員」 村民の健康づくりのため、 ころから活躍をしています。 の提供など、食をテーマに、

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

は私たちの手で」をスローガ 皆さんです。「私たちの健康

ンに、全国で約二十一万人の

を伝えているボランティアの

ひ」 「日本伝統的な家庭料理」

られ、食を通して「食の大切

・ヘルスメイト」の愛称で知

食生活改善推進員は「食推

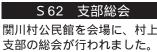


むつみ 六味の会 とは?

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

30年のあゆみ

栄養改善を 関川村公民館を会場に、



村上 村民を対象に行われた、 教室のようす。

はじめ、子どもたちへの食育 活動を実施。食生活の改善を 迎え、現在七十二人の会員で

親子料理教室、

郷土料理を学習して、地域に 伝達しました。



各地域に出向き、 ーマに実習を行いました。

INTERVIEW



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、どうぞよろしくお願いします。



八幡 チョ子さん (ハッロ)

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(ハツロ)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。

最近はこんな活動をしています!!



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

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



▼ 意しました。 意しました。 を手際よく用 が百食のおにぎりを手際よく用 が可食のおにぎりを手際よく用

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 Simeon Soyah

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すか?

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