



# 食べることは大切 食の力は生きる力

## 東郷町食生活改善推進協議会

皆さんは、健康に過ごすために毎日バランスの良い食事をきちんと摂っていますか。

今回は、食を通じた健康づくりの担い手として地域で活躍する町生活改善推進協議会会長の武内静さんと副会長の権田由紀子さんに会の活動や目標などを伺いました。



### 食改さん

「食改さん」の愛称で呼ばれる人が町内に18人います。40歳代から70歳代で男性の食改さんも活躍しています。

食改さんは、食を通して健康な人と地域をつくらうと活動するボランティア「食生活改善推進員」のことで、ヘルスマイトとも呼ばれます。

3年に1度行われる養成講座を受講すると食改さんになれます。

食改さんになった理由を聞くと「料理や食に関心があったところに広報で食改の募集を見て、子どもたちにバランスの良い食事を食べさせたいと思い講座を受けました」と武内さん。

権田さんは「友人に誘われて料理のレパートリーを増やしたいと思い入会したけど、勉強していくうちに自分や家族、周りの人が健康なるために役に立ちたいと思うようになりました」と話します。

### 簡単に分かりやすくをモットーに

食改さんは児童館や保育園に出向き食に関する紙芝居やお話をしたり、町が行う食に関する講座やイベントに参加し、食の大切さを広めています。児童館で手作りおやつを紹介した

とき「おいしい、これなら簡単に作れる」と言われると、とてもうれしい励みになります。食へることは大切だということを知ってほしい」と武内さんは微笑みます。一方、権田さんは「平成28年度に愛知県の野菜摂取量が全国ワースト1だった時は、とてもショックでした。それからは、おやつに積極的に野菜を使うようにし、1日の野菜摂取量350gが目に分かるよう、はかりを使って説明するようになりました」と力を込めます。

### これからの目標

武内さんは、今年度の会のスローガン「食へることは大切 食の力は生きる力」を子どもから高齢者までたくさんの人に伝えたいと言い、「働き盛りの男性を対象とした活動ができていないところが課題です。時間をとって参加することが難しい世代の人たちが参加できる教室をやることを目標です」と目を輝かせます。

食改さんたちの活躍が、地域の健康、元気につながっています。これからも楽しくボランティア活動を続け、たくさんの人に食の大切さを伝えてくれるように。



毎日、みんなを笑顔にさせてくれてありがとう。  
これからいろいろなことを経験し、花弥ちゃんのペースで元気に育ってね！  
生まれてきてくれてありがとう。  
これからも、みんなを笑顔にしてね。



中内 脩人さん・弥希さんの長女  
(白土)