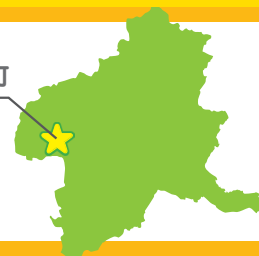


食生活の改善が地域の交流をも深めていく

# 長野原町食生活改善推進協議会

長野原町



子どもたちと一緒に楽しく料理を作る

## ●活動内容

町内の食生活改善推進委員（食改推）は、日本食生活協会から委託され、地域における食を中心とした健康づくりの案内役として活動。日本食生活協会の委託事業である、親子料理教室とカルシウムアップ教室を運営している。他にも、男性料理教室、手作り講習会、保育所での素麺流しなどを実施しており、家族の団らんや住民の健康増進に一役買っている。男性料理教室では、参加者が友達とともに料理を楽しむ。手作り講習会では、地元産の大豆で作った豆腐を使用。地域住民交流や地産地消の役割も果たしている。

長野原町社会福祉協議会の委託で、月に一度、一人暮らし高齢者を対象とした弁当づくりもしている。社会福祉協議会の調理ボランティアと一緒に調理することもあり、ここでも交流に花が咲く。中学校では、料理講習会で、子どもたちに郷土料理のおきりこみを伝承。

また、毎年町の文化祭にも参加し、減塩料理などを試食してもらう。さらに、食に関する知識や箸の正しい使い方などを子どもに教えるのも、重要な活動である。

## ●工夫している点・特長

昭和50年頃、北軽井沢地区で料理の勉強がしたい女性たちの発案で、栄養講習会が開かれた。それが中之条町をはじめ、吾妻郡内の各地域に広まり、組織化して

いったのが食改推の原点。

スローガンである「私たちの健康は私たちの手で」のもと、食についての意識が変わり始め、それはやがて地域にも波及した。現在では草津町と合同で講習会を開催。安心・安全な「食」に関する意識が、シニアから地域の子どもたちや若者にも浸透してきている。



## 〈やりがい・楽しみ〉

町の担当者である佐藤さんは、栄養士の資格を持つ。料理教室のメニューは、佐藤さん考案の栄養バランスが取れた素晴らしいもの。

ある食改推メンバーは「佐藤さんのレシピは、栄養バランスやカロリー計算も考えられているので、自宅で作ると、家族にとっても好評です。自分の勉強としても役立ちますし、喜んで食べてもらえるとうれしいですね」と語る。

保育所での素麺流しの際、子どもたちが夢中になって食べる姿は、メンバーのやりがいにつながっている。

## 基礎データ

☎0279-82-2422

長野原町食生活改善推進協議会

事業開始時期／昭和50年

主な活動／健康的な食生活の啓発、料理教室の開催  
一人暮らし高齢者に対する弁当づくり

人数・年齢／46名 60～70代

実施主体／長野原町