

高森町食生活改善推進員連絡協議会から



〈第30号〉
会長 五月
津留 横町
(高森)

ごあいさつ

会長 津留 五月

やわらかな陽ざしと若葉のみどり、そして優しい風が気持ち良い季節。当たり前に過ぎようとしていた大自然の恵みに包まれた生活。

それが、熊本地震で一変。大地が激しく揺さぶられてからは、不安と緊張の日々が続いています。被災された方、悲しい思いをされている方に、心よりお見舞い申し上げます。

『食改』として、災害支援の在り方や、危機管理体制の環境整備充実も再検討を迫られています。

昭和58年に「食生活改善推進員連絡協議会」が発足してから33年が経ちました。ヘルスメイトの地道な歩みの中で「私たちの健康は私たちの手で」という基本理念を合言葉に結成時から活動してきました。これも発足からの歴代会長の思いを受け継ぎヘルスメイトの、個々の優れた才能の結集と尽力の賜と感じています。健康は幸せの源であり、自分自身が意識して育てるものであり、日々の努力なしでは得られません。

熊本県男女共同参画計画が平成18年に改定され、男性会

食改でも、豊かな食の町「高森」を知ってもらうためにも、新たな発信力を駆使して広報活動を期待しています。

熊本県健康づくり推進課では、「おやつ」で育む食育実践講座（くまモンおやつプロジェクト）を推進しており、食改でも取り組む方向です。県全体の直面する課題として、ヘルスメイトの減少があります。高森町食改でも、ボランティア精神と共に、若男女の自己実現の場の提供、知識技術の共有と交流、食の伝承活動を地道に展開していきます。

食改はヘルスメイトの爽やかな明るさ、斬新な知識、そして経験豊富な方々の知恵や技術に支えられ、郷土の食材を活かした地産地消を意識し、大自然の中で育つ高森町の子どもの命を支援し、大人の健康促進を願い、様々な行事に参加してきました。

ヘルスメイトの会員は、自分を大切に思うように、周りの人たちも大切にすると、慈愛と奉仕の心で、志を高く持ち、「和」と「笑顔」と「共生」で1年間、活動してきました。

4月14日に発生した熊本地震と余震の影響で道路が寸断されてしまいましたが、町長震と余震の影響で道路が寸断されてしまいましたが、町長が高森町までの交通手段をいち早く、ブログで示していたおかげで、安否確認もスムーズになったと町外在住の方から聞きました。

高森町は、食材宝庫です。4月14日に発生した熊本地震と余震の影響で道路が寸断されてしまいましたが、町長が高森町までの交通手段をいち早く、ブログで示していたおかげで、安否確認もスムーズになったと町外在住の方から聞きました。

復 講

森永 ふき子（高森・村山）

村山の金曜会は、公民館に地区の婦人が自主的に集い、午前10時から12時まで雑談などで、気ままに過ごします。お互いのことをよく知っている気のおけない仲間であり、高齢でも自分で通える元気な方が多いようです。

4月8日（金）は、高森町役場から保健師に出席してもらい、血圧測定後、「これから気をつけて生活すること」について、お話がありました。その後、食改員が研修会で調理実習した献立で昼食を作りました。このような機会は久しぶりなので、16人全員、喜んで頂きました。

高森町村山地区は、阿蘇山の麓、南郷谷の東部に位置し、晴れた日は東の峰より昇る朝日を拝し、西の山を茜色に染めて、ゆっくり沈む夕日は幻想的な景色です。遥か外輪山を眺めれば、遠くに山々が幾重にも重なり、開けた大草原に放たれた赤牛が群れをなして、草を食み、ゆったりとした木立や雑木の森には、清浄



な空気が漂い、爽やかな気分がにぎやかになります。

太古の昔より、大地に降り注いだ雨は、岩清水となってコンコンと湧き出て、生活水や飲料水となり、人々の暮らしに潤いを与え続けています。

天を仰げば、澄みきった青空が果てしなく広がりに、夜になると満点の星が輝き、月も微笑んでいるようです。

この会に集っているのは、長年この地に住み昔から伝わっている野菜の他にツルノコイモや阿蘇高菜などの伝統作物も受け継ぎ育て、収穫したものや自ら調理し食す生活を営んで来た人がほとんどです。

近くの畑地から採れたばかりの新鮮な作物は何より元気の源になっているのではないのでしょうか。

大阿蘇環境センター
未来館見学及び講演会

岩下 ケイ子（高森・旭通）

阿蘇都市のリーダー研修会が11月11日（水）に開催されました。阿蘇地域の「健康課題と食育を支える環境づくり」と題し、熊本県立大学総合管理学部教授、明石光生氏の講話があり、人口減少に伴い、食文化の変化、阿蘇地域での糖尿病患者や予備軍が増加して食生活や運動習慣が進んでいないこと、阿蘇特有の保存食である漬物の塩分、そして、エネルギー過食を考える必要がある等の話がありました。杖立温泉館「よろずや」のシェフから「ブルーサークルメニュー開発」として、安心して外食を楽しめるヘルシー食の秘話がありました。

栄養のバランスカロリー計算、見た目、食器運び・そして、増加している糖尿病食の専門家からの認証を得るまでのご苦労を伺うことができました。この研修会に参加して食の大切さを実感いたしました。



ウォーター フォレスト
WATER FOREST

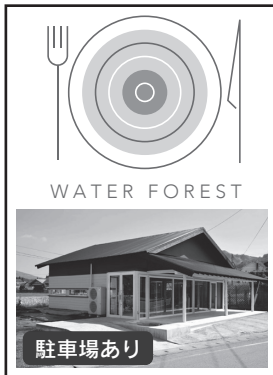
地元・高森産の野菜をふんだんに使ったカジュアルイタリアン



五感をくすぐる
おしゃれな空間

湧水トンネル近くに、カフェ・レストランがオープン！

- 平 日
11:30～15:00 (ランチタイム14:30 OS)
17:00～21:00 (前日までのご予約が必要です)
- 土・日・祝
11:00～15:00 (ランチタイム14:30 OS)
15:00～17:00 (カフェタイム)
17:00～19:00 (ディナータイム)
- 定休日 不定休



お問い合わせ

☎0967-62-2300(WaterForest)



わくわく土曜教室

古庄 なをみ（高森・旭通）

教育委員会が主催する、わくわく土曜教室が10月3日、高森総合センター調理室で開催されました。今回は郷土料理づくりということで1年生から3年生までの小学校低学年の児童32人が参加しました。献立は、高菜おにぎり・のっぺ汁・いきなり団子。へ



まず、さつま芋を1センチの厚さに切り、小豆あんを人数分まるめ、サツマイモの大きさに合わせて皮をちぎり、薄くのばしました。そして、あんこを乗せたさつま芋を皮で包む作業を子ども達は楽しそうにしていました。



子ども達からは、「お家でも、お母さんと一緒に作ってみたい」「楽しかった」と、感想がありました。私達ヘルスメイトが子ども達から元気をいただいた有意義な日となりました。私も2人の孫と郷土料理のお話をして、いつか一緒に作ってみようと思いました。

男の料理教室に参加して

岡本 和太郎（中・今村）

青少年時代は母親に、そして結婚してからは妻に、食事に関して全的に頼ってきた私。自分で作れるものといえ

ば、カレーライスぐらい。ところが孫の誕生にあたり、妻が、千葉県にいる娘のところ

で、教室ではレシピの中でも、自分に出来そうな料理をひとつだけ選び、挑戦しています。先輩諸氏や補助のヘルスメイトの方々の料理手順を見て、ゆっくり一品ずつ覚えるようにしています。

日頃私達は、牛乳を『飲むもの』だと思っています。毎年牛乳を使った料理をしています。今回、牛乳に備わっている、感染防御機能、免疫系の調整機能、カルシウム吸収促進機能、血圧調整機能、整腸機能、鎮静作用、コレステロール調整機能、を勉強して、生活の質を向上させるために必要であることがわかり、調理実習を行いました。献立は、黒い冷やし担々麺・チキンのクリームコロッケ・ヨーグルトかるかんの三品。担々麺では、牛乳を主に黒練りごま、中華スープ、調味料を入れて、たれを作り、麺にかけました。見た目が黒いので「美味しいのかな？」と思いましたが、さっぱりしていて美味しく食べることが出来ました。他の二品も美味しく完食。

牛乳を使った料理を一人でも多くの人に伝えていけたらと思っています。

牛乳を使った料理講習会

森 富士江（河原・黒石）

湧水トンネルプロジェクトマッピングに参加して

大和 静子（高森・森）

高森の自然を活かし観光の目玉として作られた、湧水トンネルの幻想的な音と映像の世界が広がる空間、『高森・水辺のジャンボリー』が開催されました。

た町内外の皆さんにふるまいました。大変好評で、瞬間に二百食が完売。

私達、食生活改善推進委員の全会員で、『地産地消』の取組みとして地元の食材を使って豚汁を作り、ご来場頂い

た。全員に行き渡らなかったのは残念でしたが、大勢の方々に感謝の言葉を頂き、会員一同、疲れもふつとび、笑顔が溢れて楽しい一日になりました。

食事改善協議会の研修旅行に参加して

伊藤 久喜（色見・戸狩）

バラの開花がニュースになるベストシーズンのこの時期に、食改グループの年に一度の研修旅行に参加しました。

は、役員の周到な計画のおかげで次年度の協議会の活動への英気を養った一日となりました。

NHKの「花子とアン」で話題になった、福岡県飯塚市の「伊藤伝右衛門邸」を見学し、明治・大正・昭和の激動の日本を駆け抜けた石炭王の人生を垣間見、更に柳原白蓮の痕跡にも触れる事が出来ました。

昼食は、飯塚市の奥座敷でのおしゃれな「懷石料理」に舌鼓をうち、更に久留米の文化センターで沢山のバラを鑑賞し心を和ませ帰途につきました。総勢20数名の参加者



＜キリトリ＞✂

＜キリトリ＞✂

本券をお持ちいただいてランチを召し上がった方に

お一人様 ジェラート1個
プレゼント

※9/30（金）まで（グループ利用可）



お問い合わせ

☎0967-62-2300

WaterForest（高森町高森 1043-1）

お得な
クーポン

