

高森町食生活改善推進員連絡協議会から

会長 津留五月

食改研修会『全般』について

森永 ふき子 (村山)

人は産まれてから、生涯健康で元気に過ごせるならどんなに幸せでしょう。高齢になっても元気に暮らせることは、すべての人々の目標であり、望みでもあります。

食生活改善推進員連絡協議会は、略して「食改」といいます。月一回健康を維持するための研修会と調理実習が行われます。若い頃は健康診断

を受けても、何の異常も見つからなかったのに、年を重ねると高齢になるにつれて身体に異常が現われてくるのは、日頃の食事と生活習慣にあるようです。高森町は高血圧や糖尿病など生活習慣病の人が多いためです。高血圧は、体内を流れる血液に塩分が多く、その状態が長く続くと血管が硬く脆くなり、ある日突然詰って

たり破れたりして、重大な病気を引き起こす恐ろしい病気です。

糖尿病は食べ過ぎや運動不足などで、血糖値が高いドロドロの血液が長期間流れるうちに、血管を痛めることになり、重大な病気を引き起こす原因となる怖い病気です。

元気で長生きするには、血管が重要な「カギ」を握っているようです。血管は私たちが生きていくために必要な血液を体の隅々まで運んでいませ。血管が老化によって劣化すると、各臓器に酸素や栄養が運ばれず、病気や不調の原因となります。

私たちは、食事作り・規則正しい生活・運動の方法など

阿蘇郡市町村食生活改善推進員リーダー研修会

森 富士江 (河原)

平成26年10月22日、高森町の休暇村南阿蘇で1泊2日のリーダー研修会が開催されました。

この事から減塩が必要で、実際に味噌汁の味が濃いときは水を足すだけでなく、「野菜」を入れ薄くするのも一つの工夫だと思います。ラーメンの汁は残すなど、今すぐ出来る減塩方法が話されました。

今回のテーマ「高血圧」について、阿蘇立野病院の栄養士さんの講話があり、「高血圧は目に見えない生活習慣病」と言われました。講話の内容としては、血圧と塩の関係を取り上げて話されました。塩分を取ることで、血液の中の塩分濃度が高くなり、水分を取る事により血容量が増して血圧が高くなるそうです。

私は毎日の食生活の中で取り入れていきたいと思っていました。研修中に出された夕食・朝食は、ブルーサークルの「糖尿病の方でも食べられる」食事、合計600キロカロリーの減塩食でした。私達からすると何か味に物足りなさを感じました。最後に自分だけでなく、家族やお隣さん・お向かいさん、地域の方にも減塩を呼びかけていきたいと思っています。

世界ジオパーク 審査

男の料理教室生 山本 悟



阿蘇地域振興局デザインセンターから、世界ジオパーク認定審査に来られるため、郷土料理を振る舞ってほしいとの依頼があり、審査員へ食生活改善推進員と男の料理教室生の有志で昼食の「おもてなし」をする事になった。メニューは、おにぎり・やせうま・お煮メ・郷土料理・ソーメン流しに決まり、前日の8月1日準備にかかる。空港近くの竹林で、まっすぐに

小中学校教職員研究発表会に参加して

大和 静子 (南在)



熊本県内外の先生方が参加されて行われる研究発表会に、教育委員会からの依頼を受けて、豚汁を作りました。

昼食時に食されるので、少しでも温いものをと心がけてお出ししました。大変美味しかったとよろこんで頂き、私たち心からのおもてなしが出来たのかなと、内心ホッとしました。

でんでん祭りに参加して

荒牧 すぎ代 (上色見)

おでん・田楽・山女など、高森の特産物をまじえた、第2回でんでん祭りに、私たち食生活改善推進員からも参加させていただきました。

芋とマッチしてとても美味しく仕上がりました。会場のお客様の評判も上々で、「おいしかった」という感想をいただきました。ひとくちに「おでん」といっても味も材料もさまざまです。家庭においても、今までのおでんのスタイルにとらわれず、自由な発想やアイデアで、新しい「マイおでん」を作りあげるとおもしろいのではないかと思います。

普段ありがちなおでんの素や、和風だしを使った物と違い、コンソメ風味がつるの子

伸びている竹を5本くらい切いて、ひと安心した。地域の子ども達も集まり、ソーメン流しや郷土料理を食べると美味しくて笑顔で答えてくれた。限られた時間だったが、目配り、気配り、心配りで世界ジオパーク認定審査を最高のおもてなしで、お迎えする事が出来たかなと感じた。平成26年9月23日、阿蘇が世界ジオパーク認定に決まる。

募集・試験案内等の情報をお知らせします

件名	内容	申込締切日	お問合せ・申し込み
不動産トラブル110番(無料相談会)	7月11日10時~16時 / 電話相談 ☎096-372-5031 会場 ①くまもと県民交流会館バリア10階 ②熊本県土地家屋調査士会館 ③やつしるハーモニーホール3階		土地家屋調査士 嶋崎 恵一 (☎096-288-3347) 司法書士 湯田 裕憲 (☎096-342-6450)
阿蘇若者就職無料相談会 ※概ね15歳~39歳の若者とその家族	7月(13日・27日)、8月(3日・17日・24日・31日) 10時~16時 / ハローワーク阿蘇1階		たまな若者サポートステーション (☎0968-74-0007)
24時間 借金・生活保護110番(相談会)	7月24日16時~25日16時 会場 熊本県司法書士会館 電話相談 ☎096-364-0800		司法書士 竹本 直史 (☎096-384-6700)
放送大学学生募集 平成27年度第2学期(平成27年10月入学)	資料は無料で配布します。 右記までご連絡ください。	【第1回】~8月31日 【第2回】~9月20日	放送大学熊本学習センター (☎096-341-0860)
県民体育祭阿蘇大会スローガン・シンボルマーク募集	詳細は右記までご連絡ください。	~7月31日	準備委員会事務局(阿蘇地域振興局) (☎0967-22-3805)
くまもと健康づくり応援店募集	詳細は右記までご連絡ください。	~10月30日	県保健所又は県庁健康づくり推進課 (☎096-333-2252)

「色見サロンとの会食会」

安方 かつえ (色見)



チキンをつけこむと、口当たりが良くまろやかな一品となりました。つけ合わせに、トマトとホウレン草をそえました。

クス粉を混ぜ合わせ、型に流し入れて飾り用に甘納豆をのせました。グリーン色のきれいな、これまた栄養豊富な一品となりました。

高森町在宅老人福祉「色見サロン」の20名程の方々と、色見総合センターで食事を作って、みんなで食べました。主食であるごはんは、麦ごはんにしました。チキン南蛮は、玉ねぎをみじん切りにし、人参、りんごをすりおろして合わせ酢で合わせ、揚げたての

茶碗蒸しには、ギンナンの持ち合わせがあったので、たくさん入れて食べました。もずくとオクラのすまし汁では、「もずく」「オクラ」「かまぼこ」「みつ葉を、薄口しょうゆと塩で作っただし汁の中に入れてみました。栄養豊富であっさり食べられました。むっちりポパイ蒸しパンは、茹でたホウレン草をフードプロセッサーにかけてペースト状にし、プレーンヨーグルトとホットケーキミッ

最後にサロン代表の勝木様より、お礼の言葉をいただきました。「今日はありがとうございました。こんなに薄味で美味しく食べられる事に気が付きました。どうしても家では濃い味になりがちです。これからは気を付けたいと思います。」と言われました。私たちも大変うれしく思いました。



男の料理教室に参加して

男の料理教室生 志田 博之

風光明媚な高森町色見に惚れて、移住してから15年が過ぎました。移住を決意したのは、妻が癌に発症して「余命3年と診断された」ためです。余生をゆっくりと静かに2人で過ごしたいと思いましたが、しかし、家を建て始めてから4ヶ月後に妻は亡くなりました。酒が好きでカラオケが好きで、職場の「宴会部長」といわれていた妻。私は妻の死後、元職場のOB会にも出

席せず、高森の飲み屋にも行っていました。8年間の食事はスーパードで買った惣菜、魚は一切らず、焼かず、煮らずに済むサシミばかりでした。そんなとき「男の料理教室」の伊藤さんから誘われて参加したのです。台所に立つ事もなかった私が、献立表を見ながらなんとか料理が出来る様になったのは、この7年間の修行のおかげです。今では主



菜は「コープの宅配」に頼っています。調理方法を「読みながら作ってやり進歩」しました。時には「教室で以前作ったレシピ」を取り出して自分で作っています。

これは「大進歩」です。また、そのことよりうれしく思っているのは、妻が亡くなってから、ほとんど他人と交際を絶っていた私が、教室に入ってから高森町の古くからの住民の人々、新しく色見地区に移住した人々と知り合いになれた事です。

今後とも宜しくお願いたします。

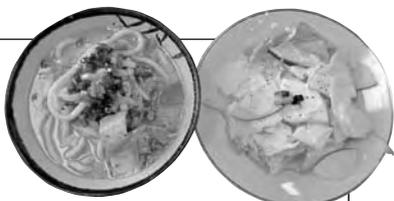
秋の味まつりに参加して

菅原 幸子 (横町)

平成26年11月16日、観光協会主催の「秋の味まつり」に、ヘルスメイトでおにぎりや豚汁300食の接待を致しました。前日から準備(食材の切り込み)をし、当日は早朝より皆さん集合して、工程の説明を受けて作業にうつりました。食材は出来るだけ地元のものを使っています。

11時には会場に搬入し、来場された方においしい豚汁を振る舞いました。皆さんから「美味しかったです。」の言葉をいただきました。あっという間に完売できました。お天気も良く観光客の出足も良かったです。食改に入会して3年です。若いヘルスメイトの人達と交流ができ、本当に楽しい時間を過ごしています。町の発展のために少しでも協力していきたいと思っています。本当に楽しい秋の味まつりの一日でした。

男の料理教室 献立表 (牛乳飲用消費拡大事業)



献立名	材料名	4人分	作り方
みそミルク豚キムチうどん	牛乳	300ml	① 白菜の芯を細切りにし、豚バラとぶなしめじ、人参をごま油で炒める。 ② ①に白菜の葉を入れ、みそを入れてさらに炒める。 ③ ②に水を入れ、温めた牛乳を加える。 ④ ③にキムチの素を入れ、薄口しょうゆで味を調える。 ⑤ ④にうどんを入れ、少し煮る。 ⑥ 器に盛りつけ、刻んだねぎとキムチをお好みでのせる。 牛乳の臭みを消すために、みそを使用し、牛乳によってスープにまろやかさが出来ます。
	ぶなしめじ	1袋	
	豚バラ	300g	
	白菜	1/4 個	
	人参	1/2 個	
	ごま油	小さじ1	
	みそ	大さじ4	
	水	700ml	
	薄口しょうゆ	大さじ2	
	キムチの素	大さじ2	
キムチ・ねぎ	適量		
うどん	4人分		

会長あいさつ

私たちヘルスメイトは「私たちの健康は、私たちの手で」というスローガンを掲げ、ボランティア精神で「お隣さんからお向かいさん」へと草の根活動を広げております。文科省・農水省・厚労省では「食生活指針」が策定されています。バランスの良い食事は健康の源です。安全のためには、食材の選び方や組み合わせも不可欠です。

県の食改本部から「ヘルスメイトが繋ぐパートナーシップ事業」・「親子で育む食育実践講座」・「生涯骨太クッキング」は継続実施するようになっています。学校教育でも「食育」を推進していくサポートが食改に求められています。特に放課後児童クラブへの活動は力を入れていかねばならない事業となっています。ヘルスメイトは研修会参加や復講など、自分の時間を地域社会の為に使い、善意の心で取り組む共助を実践しています。町では、安全で心のこもった野菜・食肉・酒・みそ醤油などが生産されています。ヘルスメイトでも地産地消を念頭に調理実習に取り組んでいます。町のイベントにも、依頼があれば参加して人的交流で情報交換をし、連携と「和心」をもって食文化の啓発に取り組んでまいります。

津留 五月