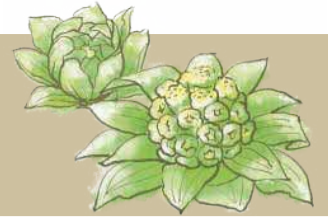


高森町食生活改善推進員連絡協議会から

## ふきのとう



## 高森町食改発足45周年を記念して 会長 古庄 なをみ

高森町食生活改善推進員連絡協議会(食改)は本年4月に45周年を迎えることが出来ました。この時にあたり、私の知らない食改の歴史を尋ねる旅を開始しました。

私が食改員となったのは、平成16年(22周年)。当時食生活改善推進員は、高森町連合婦人会に所属し、総会開催は合同でなされていました。当時の婦人会長は、本田美智子さん(三代目会長)ということで、先日お尋ねしました。97歳でかくしゃくとして誠実に対応してくださり、「参考になれば嬉しい」と一冊の貴重な本をくださいました。この本を通して高森町連合婦人会、食改の歴史を深く学ばせていただき感謝でいっぱいです。

そこで分かったことは、食改が設立され、10年間は、歴代連合婦人会長が食改の役務も担っていましたが、平成4年の連

合婦人会20周年記念大会の時、食改も10周年記念大会が開催され、その時、初代津留五月食改会長が誕生しました。

後日、津留五月さんにお会いすることが出来ました。考えてみますと、平成4年から平成29年までの長きにわたり食改会長として活動されたことに対して、今更ながら拍手をお届けしました。

さて、こうした食改の歴史を振り返りながら、高森町食改のメンバーは、これからも「出来る人が出来たしこ」をモットーとして「私達の健康は私達の手で」とのスローガンを掲げ地域の皆様と共に健康づくりに励んでまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。



本田美智子さん



津留五月さん

## 「こども美味しくうす味チャレンジ事業」を復講して 佐伯 ミチヨ

私達食生活改善推進員(食改)11名は高森町の健康づくりを支えるボランティアとして県が促進する「健康寿命の延伸」「熊本県民食生活指針」の活用「災害時の食を守る取組み」といった重点的な活動目標の中から、年間3個のテーマを選択。研修会を通して専門知識を深め、各地への方々に伝達として復講を行っています。

今までは、おやこの食育教室、防災食(パッククッキング)、骨太クッキング、高校生への講習会、低栄養予防などの取り組みを行ってきました。

令和7年度より新事業として「こども美味しくうす味チャレンジ事業」というものが出来たため、高森幼稚園にて1年生から3年生の24名の学童保育の方を対象に復講しました。

まず、会長が「塩と体」について講話をしました。そして市販の味噌汁と出汁昆布と花かつおでとった出汁の味噌汁の飲み比べをしました。児童は市販の味噌汁は味が濃くて、出汁からとった味噌汁のほうがおいしいという意見が上がり、素材本来の旨味をしっかりと感じ取ってくれたようでした。

試食では塩・砂糖を一切使わずに調理した「長芋と昆布のピカタ」と「レンコン白玉」を提供しました。昆布の食感には好みがあったものの、レンコンを練り込んだ白玉は柔らかくておいしいという意見でした。工夫次第で、調味料に頼らなくても満足感のある味作りが出来ることを体験してもらいました。

今回の体験を通して少しでも薄味に親しみ健康な身体に心掛けていただけたら幸いです。

