

## 食生活改善推進員活動に参加して 田上 佳祝

令和3年10月、近所の人から誘われて食生活改善推進員活動(食改)に参加する事になりました。当初はコロナの影響もあり、調理実習はなく、主に講義ばかりでした。1年を過ぎたころより調理実習が再開され、その料理及び食育について地区の人たちに復習講義をする機会が増えていきました。参加者は薄味に慣れている人もいれば、濃い味を好まれる人もおられました。我が家でもどちらかというと甘めの濃い味を好み、私もそれを意識して料理を作っていた気がします。長年の食生活を変えるというのは難しく、できることから取り組んでいます。

例えば、味噌汁の塩分量を測定器でチェックしたり、身体に良い惣菜の作り置きをして冷凍する等、私自身の変化が出てきました。

最近感じていることは、以前はたくさんおられた食改の人が

現在11名で、存続させることが難しくなっています。活動をすることで役に立つ調理法を学べるだけでなく、食生活に興味が出てプラスの面も多いと思うので、多くの人に経験していただきたいと思います。



## あそ未来創造塾2026 <第6期> 塾生募集

あそ未来創造塾は、人口減少を起因とする地域(企業)課題をピンチではなく、むしろチャンスと捉え、ビジネスで解決する人材「ローカルイノベーター(地域起業家)」の育成とビジネスモデルの創出を目指し、令和3年度に創設されました。地域の事業承継や新規事業を産学官金が連携して支援し、ローカルイノベーションを創出することで、阿蘇地域の持続的な発展を目指します。

入塾を希望される方は、塾生申込書にご記入のうえFAX、メールまたは直接阿蘇DCにお持ちください。

公式HP



### 会場・日時等

- 期間** 令和8年7月～令和9年3月 概ね午後1時30分～4時30分 全14回
- 定員** 12名/全プログラムに参加可能な方
- 対象** ・阿蘇地域に在住または在勤で、阿蘇地域で地域課題を解決する新たなビジネスを創出する意欲のある方  
・概ね50歳までの方
- 申込み** 令和8年6月19日(金)まで  
・塾生申込書をご提出ください。  
・申込書は、阿蘇DC及び阿蘇郡市町村役場等で配布するほか、阿蘇DCホームページからダウンロードできます。
- 受講料** 無料
- 会場** ホテルサンクラウン大阿蘇、熊本市国際交流会館 ほか
- 主催** 公益財団法人阿蘇地域振興デザインセンター/国立大学法人熊本大学研究開発戦略本部 地域連携戦略部門