

「食」を通して健康づくり 活躍する 食進会

今回は、「子どもわくわくクッキング教室」の開催など食生活を通して地域の健康づくりに取り組んでいる食進会の活動を、市民記者が取材しました。



第43回

このコーナーでは、健康づくりに取り組んでいる元気な市民・団体のみなさんを紹介していきます。
■問い合わせ先
健康づくり課 ☎(36) 1187

「食進会」として 親しまれる会の活動

8月26日の昼前、自由ヶ丘コミュニティセンターの調理室から、子どもたちの元気な声が聞こえてきます。食進会が支部ごとに、夏休みの子どもたちを対象に毎年開いている「子どもわくわくクッキング教室」。

市では、平成5年に初めて自由ヶ丘支部が誕生。現在は、コミュニティ単位に10支部で約240人の会員が在籍し、市民のみなさんから「食進会」と呼ばれ、とても親しまれています。

「食進会」。正式には「宗像市食生活改善推進会」の略称で、東京に団体連絡協議会の本部を置く全国的な組織です。



クッキング教室の内容を説明する今倉さん(右奥)

子どもたちと一緒に楽しく調理

食進会自由ヶ丘支部長の今倉宇子(たかこ)さん(60歳代)は、「今年子どもわくわくクッキング教室は、7月21日から市内10の支部が9会場で開催しました。今日の自由ヶ丘会場が夏休み最後の教室です」。

この日は、子ども24人とお母さん7人が参加。「今日はお昼のお弁当を自分で作りますよ。みんな

盛り返します。「包丁を使う時はネコ



食進会のメンバーから野菜の切り方を習う子どもたち

「与えられるだけでは自分のものにならない。早くからの習慣づけがとても大切です」。福岡教育大学が主催する「学生向け自炊教室」の講師にも招かれてい

る今倉さん。その教室で、地元産の魚介類を使うなど、若い人への食育活動も進めているそうです。

お母さんに勧められて参加したという佐野田一輝くん(自由ヶ丘小6年)は、「料理は大好き。魚も三枚におろせるよ。友達と地島で30センチのカンパチを釣った時は、刺身を作ってお母さんに食べさせた」と得意そう。

この日、女性会員が多

(市民記者 真嶋賢一)

小さい時から食生活に関心を

「毎年、クッキング教室が終わった後、お母さんから良くお手伝いをするようになった」という声を聞きま



完成した弁当箱を見せる佐野田くん

「郷土料理」「小学生の自分で作るお弁当」「幼児のおやつ」「メタボ予防食」などの普及を図る活動。テーマに沿った会員の研修が年間を通して何回も開かれます。

今倉さんは、「活動を広げるため、もっと会員を増やしたい」と言いま

会員のみなさんは、地産地消、バランス食の普及啓発はもちろん、市と協働で、乳幼児健診会場での見本食の展示や試食などの提供、子育てサロン

地域の力を活用しましょう



荒牧管理栄養士

育て！ 自らの食を選び楽しむ子どもたち

「健康むなかた食育プラン」では、「子どもが食と健康の関連性を知り、自分の食生活について考えて行動できる」「学校・家庭・地域が連携し、食を楽しむ子どもを育てる」などを目指す姿としています。

子どもたちへの食育を進めるために、市内の学校、家庭、地域、そのほかの機関がさまざまな取り組みを実施しています。

今回の食進会の料理教室もその中の一つ。「子どもたちに料理を楽しんでもらいたい」という思いで、毎年テーマを変えながら夏休み期間中に各支部で「子どもわくわくクッキング」を開催しています。

食進会、頑張っています

食進会は、「わたしたちの健康はわたしたちの手で」を合い言葉に、自分の家族の、地域の食生活改善を目指して、健康なまちづくりに努めているボランティア団体です。記事で紹介しているように、地域でのさまざまな料理教室はもちろん、市が開催するイベントへの参加や乳幼児健診などの事業にも協力しています。また、依頼があれば料理教室の講師も受け付けています。



「魚さばき隊」は定期的に勉強会を開いて力量を上げています

人生の先輩、子育ての先輩として、食進会の力を活用してください。食進会に入りたい、活動に参加してみたいという人は、下記まで問い合わせてください。

■問い合わせ先 市食生活改善推進会事務局 (健康づくり課内) ☎(36) 1187

地域に根ざした健康づくり活動を

食進会の今年のテーマは、「いきいき元気食(介護予防食)〜宗像の四季」。

「郷土料理」「小学生の自分で作るお弁当」「幼児のおやつ」「メタボ予防食」などの普及を図る活動。テーマに沿った会員の研修が年間を通して何回も開かれます。

今倉さんは、「活動を広げるため、もっと会員を増やしたい」と言いま

会員のみなさんは、地産地消、バランス食の普及啓発はもちろん、市と協働で、乳幼児健診会場での見本食の展示や試食などの提供、子育てサロン

舞台裏

■仕事で初めて地島へ行った時、先輩から食堂がないから弁当を持っていくように言われた。期間限定でオープンした「じのしま漁師食堂」。漁師料理や季節に応じた旬の魚料理を味わえるとなれば、きっと島を訪れる人が増えて島の活性化につながる。魚料理を食べるに、また地島へ行ってみたいとなった。(う)

■先日、車の窓からごみを捨てた人を目撃。目を疑った。その一方で、不法投棄ができない環境づくりを目指して活動している「市民連携ポイ捨て防止環境美化事業」は対照的。市民グループの思いを知って、自分の行動を振り返ってみた。わたしも、落ちているごみを見つけたら回収し、少しでも市の環境美化に貢献したいと思う。(み)

■広報係に配属になって2年6カ月。以前よりも、写真を撮ることが好きになった。子どもの成長記録だけでなく、花や風景写真にも興味がある。しかし、まずは今月の保育園の運動会で全力投球。その後に、市内の魅力的な景観を探してみよう。みなさんもぜひ、来年の景観写真コンテストに応募してください。(あ)