

### 親子郷土料理教室を開催して

玉諸地区 宮崎 芳



「甲州ほうとうを麺から作ってみよう!」をテーマに案内状を配布すると3日でキャンセル待ちが出る程、応募をいただきました。

甲州ほうとうには肉が入らないことから主に鶏肉を使うこと、食育5つの力のこと、手洗いの大切さ等を伝え、煮干だしの取り方を全員で体験することから始めました。

麺をこねたりと皆様楽しんでいる様子で、有意義な時間になったのではないかと思います。

これからも地域での食育活動に力を入れていきたいと思ひます。

### 高齢者食育元気会の活動

貢川地区 堀内昭子

甲府市では、健康寿命延伸のため「高齢者食育元気会」を開催しています。今年度貢川地区では、健康料理教室を実施し、簡単に作れるバランスメニューを作ったり、糖尿病を予防するためのポイントを伝えました。

ふれあい福祉健康まつりでは、手づくり味噌を使った具だくさんの豚汁を作り、参加された方に減塩の大切さと、ロコモ予防のための「ロコトレ」のお話をしました。



# 甲府市食推だより

第 11 号  
編集・発行  
甲府市食生活改善推進員連絡協議会  
甲府市健康支援センター  
相生2-17-1  
TEL242-8301

## 私たちの健康は私たちの手で

### 食生活改善推進員の活動

甲府市食生活改善推進員連絡協議会 会長 藤澤 恵子

食生活改善推進委員は、食育アドバイザーとして、地域住民の食生活・健康づくり活動を子どもから高齢者まで、ライフスタイルに応じた食育活動を推進すると共に、地産地消と郷土食の継承に、実践の輪を広めています。

近年、少子高齢化社会となり、社会を取り巻く環境は急速に変化し、食生活の乱れに伴う生活習慣病の増加など、食に関する意識の低下が問題となっています。子どもの朝食欠食、若者の生活習慣、壮年の肥満、高血圧、高齢者の低栄養、認知症など、家族の健康の不安に対して正しい知識の経験を生かした情報を提供し、家族で実践できる様、工夫した食育活動を推進しています。

これからも、自主的な食生活・健康づくり活動を通じて、個人の生活習慣・運動習慣の普及啓発で、健康寿命のさらなる延伸を目指した食育活動を実践して参ります。各地区の様々な行事に参加してみませんか。

～次世代につなげよう “生きることは食べること・動くこと”～

### 「食」を通じた健康づくりの更なる充実

甲府市福祉保健部健康増進課 課長 渡辺亜矢子

本市は本年4月1日に中核市に移行し、従来の保健センターに保健所機能を統合した「甲府市健康支援センター」を整備し、新たな体制でスタートをいたしました。

また、今年度は、昨年度末に策定しました「第3次甲府市食育推進計画」の推進の初年度にあたります。今回の計画では、市民アンケート結果や統計データを分析する中で、本市が重点的に取り組むべき課題を整理いたしました。

食生活改善推進員の皆様には、日頃より、子どもから高齢者の方まで幅広い世代に対し、食育の推進にご尽力をいただいているところでありますが、今後も、皆様方のお力添えをいただきながら、市民一人ひとりが「笑顔」と「元気」に溢れるよう、健康に大切な「食」を通じた健康づくりをより一層推進してまいりたいと思ひますので、引き続きよろしくお願ひいたします。

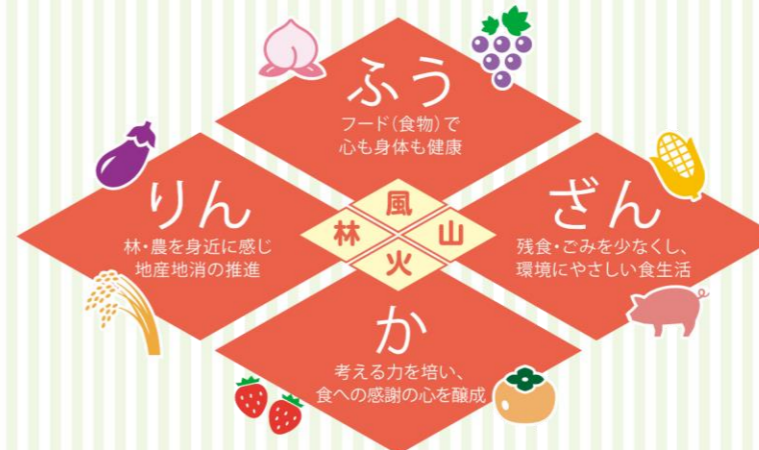
### 活動を通じて

甲府市子ども未来部母子保健課 課長 奥石 和三

市では、昨年度「甲府市子ども未来プラン」を策定し、子どもの未来づくりを応援するための取組をスタートしました。取組の一つとなっているのが「小中学生を対象とした食育推進事業」であり、それを支えているのが、皆様が行う「子ども(親子)食育推進事業」です。その活動は年々浸透し、地域ぐるみで子どもを応援する文化が築かれています。

新元号「令和」には、「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ 梅の花のように日本人が明日への希望を咲かせる国でありますように」という思いが込められているそうです。皆様の活動を通じてこの思いが地域に浸透し、皆が寄り添い、助け合う中で新たな文化や地域社会が創られ、希望が咲く世の中になることを願っています。

### 私たちは「第3次甲府市食育推進計画」の推進に努めています。



### 食生活改善推進員(愛称:ヘルスマイト、食推さん)として活動しませんか?

食生活改善推進員の会員として活動をしていただくためには、甲府市で開催している「養成講習」を受講していただきます。健康や栄養に関する基礎知識を学ぶことができます。

【問合せ先】お住まいの地区の食生活改善推進員または、甲府市健康支援センター

### 組織図

食生活改善推進員は全国的なボランティア組織です。

全国食生活改善推進員協議会

山梨県食生活改善推進員連絡協議会

中北保健所管内食生活改善推進員協議会

甲府市食生活改善推進員連絡協議会 会員 554 名

### 平成30年度事業報告

- 1 運営に関すること
  - ・定期総会
  - ・執行部会
  - ・理事会
- 2 事業に関すること
  - ・食育推進事業
  - 各世代への食育の推進
  - ・高齢者食育元気会
  - 低栄養予防のための料理教室や男性のための料理教室、食事会などを各地区で開催
  - ・子どもたちへの食育推進
  - おやこ食育教室や小学校での伝承料理教室などを各地区で開催
  - ・生活習慣病予防のためのスキルアップ事業若者世代講座
  - 南ブロックで開催
  - ・甲府市食推だより 第10号発行
  - ・組織拡大 養成講習を開催 27名修了
- 3 教育に関すること
  - ・会員研修
  - あなたの地区はだいじょうぶ?
  - ～STOP 糖尿病、HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)
  - ・理事研修
  - 「期待される食生活改善推進員」
  - 講 議: 食生活改善推進員の地区組織活動
  - 調理実習: 子どもたちに伝えよう! 山梨の食文化
  - ・ヘルスマイト実践講座
  - ・県食連、中食推他の各種研修
- 4 その他

### 平成31年度役員

顧問	堤 恵子		
会長	藤澤 恵子		
副会長	堀内 昭子	宮崎 芳	
	長澤 澄子	志田 昌子	
	秋山 晶子	板山 和子	
書記	杉村 千代子	塚原 みゆき	
会計	二宮 文子	鈴木 恵	
理事	小澤 澄江	山崎 あけみ	
	岡 澄江	秋山 美知子	
	清水 洋子	兵道 恵美	
	飯沼 年子	今橋 由利	
	斉藤 住子	八巻 美津枝	
	向山 身知子	橘田 佳子	
	櫻林 由美	永井 淑子	
	戸澤 千春	向山 小千代	
	山田 寿枝	内山 由利子	
	浅川 早苗		
会計監査	内藤 晴美	内藤 芳美	

編集委員長 藤澤 恵子 編集委員 宮崎 芳 堀内 昭子 長澤 澄子 志田 昌子 秋山 晶子 板山 和子  
鈴木 恵 塚原みゆき 二宮 文子 杉村千代子

# 市食連スローガン

地産地消とスローフードで、地域に広める食育の和  
～ヘルスマイトは健康づくりのアドバイザー～

## 各地区の活動の様子

市食連会員数 554名

※地区名の横に記載の人数は、各地区の会員数です。

中道地区 29名



ゆかいに体操教室で  
身も心もリフレッシュ！

山城地区 28名



健康教室減塩でも  
美味しくできました。

相川地区 33名



栄養満点の適塩とん汁を  
心をこめて作りました

羽黒地区 20名



郷土料理の伝承親子で  
ほうとう作りをしました。

北新地区 11名



ストレッチとパタカラ体操  
楽しく実践！

大里地区 15名



だしが決めての  
ほうとうが好評でした！

上九一色地区 10名



ふれあい体育祭、  
恒例のほうとう作りです。

千塚地区 14名



大人も子供も史跡巡り  
ウォーキングで健康に

春日地区 13名



企業ワークライフ  
バランス料理教室へ初協力

新紺屋地区 15名



缶詰で簡単調理。  
これなら家でもできる！

富士川地区 11名



地域の食生活任せて  
安心食推ここにあり。

玉諸地区 27名



「甲州餛飩」意外と簡単に  
作れて美味しかった。

琢美地区 21名



「いただきます！」  
笑顔あふれる食育

東地区 17名



連合会長も参加！  
一緒に調理頂きます

里垣地区 19名



いつまでも健康で  
楽しく笑って元気だね。

甲運地区 21名



5年生とほうとう作り  
麺打ちうまく出来るかな

貢川地区 21名



大切なのは、  
元気で長生きすること！

池田地区 23名



高齢者に初披露、  
毎日頑張ろう、健口体操

石田地区 23名



熱い声援背中であらう聞いて  
力が入るとん汁作り

穴切地区 21名



食育教室 いもの皮むき、  
芽取りも真剣に！

新田地区 13名



高齢者健康料理教室  
STOP 糖尿病に真剣

伊勢地区 13名



健康教室気になる減塩  
皆真剣に聞いている！

大国地区 24名



なかなか味も薄味で  
色どりもいいよね。うん

湯田地区 25名



粉からつくるほうとうに、  
目を輝かす子供達

国母地区 22名



笑う門には福来たる。  
ワッハッハッハ！

住吉地区 21名



会話はすみ美味しく  
お弁当いただきました