



きつちん

第47号
2023年12月
発行

編集・発行

＜妙高市食生活改善推進委員の会 広報委員会＞

全体研修会

十一月二十日、雨の降る肌寒い日でしたが、今年の全体研修会がアパホテルで行われました。

この研修会を仕切っていただいたのは事業委員の皆様。竹田委員長からの挨拶で始まりました。

続いて内田会長のご挨拶では、ハチドリのお話がありました。山火事が起こり動物たちが逃げ惑う中、ハチドリは小さなくちばしの中に水を入れてせっせと運び、火を消そうとしています。なぜそんなことをしているのかと問われると、「自分ができることをしているだけ」と答えました。自分分は何かできているのかを考えさせられた、心に刺さるお話でした。



研修会のテーマは『SDGs』。まずは、環境普及啓発映画『マイクログラスチック・ストーリー』の上映です。アメリカのニューヨーク市ブルックリン区のレッドフック地区の小学生がプラスチック汚染問題を解決に立ち上がり、行動を広げていくまでの二年間を追った長編ドキュメンタリーです。

四年生の授業で、プラスチック汚染問題を学ぶところから始まりま

す。プラスチックは「み」となつてからだけでなく、生産の過程でも地球環境を汚染していること、気候変動に関わっていることを発見します。



アメリカの小学校では、給食のトレイやカトラリーなどプラスチック製品が数多く使用されており、子供達はどうすれば給食のプラスチックを減らせるかを考え、意見を出し合い、学校に提案します。それに応え学校側も動き出し、トレイを紙製に変え、カトラリーは各自で持参。持ってこれない子供には木製のものを提供。飲み物はマイボトルで。努力の甲斐あって「プラスチックゼロの日食」を実現します。

子供達の活動はこれで終わりではありません。リサーチやデータ収集を重ねて市議会で公表したり、自分たちの住む地域で啓



発活動を重ね、ニューヨーク市全体にその活動の輪を広げ、ついには市をも動かします。

映画の中では子供達の素朴な疑問に専門家が答え、アニメーションを使って分かりやすく解き明かしていきます。



この映画は世界の四十四の映画祭に選定され、八つの賞を受賞しているそうです。

自分たちの未来をよくするため、一人一人が問題意識を持って考え行動する姿を見て、私たちも身近なことで、できることから始めなければ何も変わらないと思います。食推の活動も同じだと言えますね。

講座一、『妙高市のSDGsの取組について』

SDGsとは、世界中の人々が、幸せにずっと暮らし続けるために、二〇一五年に、国連総会で決められた、十七個の目標(ゴール)です。世界中の国が二〇三〇年までに、持続可能な世界になることを目指して、努力していく事を約束しました。

《世界や妙高市の課題》

- ・地球温暖化が要因となっている自然災害の発生と生態系の変化
- ・戦争、武力衝突が要因となっている不安定な世界情勢の影響
- ・人口減少が要因となっている様々な影響 妙高市の人口二九、八六九人 十月一日現在)

《SDGs 未来都市妙高の取組》

- ・二〇二一年に国からSDGs 未来都市等の選定を受ける。
- ・二〇二二年に設立した「市SDGs 普及啓発実行委員会」を中心に活動を展開。
- ・二〇二三年からは、ゼロウェイスト・ゼロカーボンを中心としてSDGs を推進。

《食生活と密着したゼロウェイスト(無駄・浪費・ゴミをなくす)》

- ・サーキュラーエコノミー(循環経済)の重要性。
- ・フードロス削減・地産地消はSDGs に大きく貢献する取組である。
- ☆課題はたくさんあるが、日常生活の中から実践していくことが大切であり、官民共創による取組がウェルビーイング(心身と社会的に満たされた状態)に繋がるように努めてゆく。

『一人の百歩より
百人の一步』



講座二、『食の視点でSDGs を考えよう』

《食を通じて感じた「変化」》

- ① 食品の値上げ(例・小麦)
日本の食料自給率は二十八%
小麦の自給率はわずか十七%
② 猛暑と米の収穫量・品質への影響

夏の猛暑と渇水により、収穫量が激減。コメの等級検査でも一等米は例年を大きく下回り、農家の収入に大きく影響した。



《今の私たちの食生活は?》

① お米の消費量は減少、輸入に頼る肉や油脂類の消費量は増加しており、食料自給率が下がる一因になっている。

② 食品ロスの増加

一年間の食品ロスは約六百二十万トンで、一人当たり換算すると毎日おにぎり一個分の食料に相当! 一方で、世界では九人に一人が栄養不足。



《背景にあるものは?》

・世代間「地域間」「生産者と消費者」のつながりが希薄化している。これまででは親から子、子から孫へ自然と受け継がれてきた家庭の味や調理技術が、伝承しづらくなっているのではないか・・・。

《食の課題》

食をめぐる問題は、健康問題・農業問題・環境問題など、関連しながら複雑多岐にわたる。

- ・食の欧米化、外部化により、食生活が乱れ、生活習慣病の増加につながる。
- ・家庭や地域での食育機会の減少により、食品ロスの増大や農業離れ、国内農業は縮小につながる。
- ・生物多様性の消失により環境へ負担がかかる。

《農業・農村の多面的な機能》

- ・山に畑があることで、土砂崩れ、流出を防いで地下水を作る。
- ・田んぼに水を引く事で洪水を防ぎ、川の流れを安定させる。
- ・農村の景観を保全する。
- ・暑さを和らげる。

《私たちにできることは?》

- ① 地産地消の実践
・食へて産地を応援し支えよう。
- ② 日本型食生活の継承
・家庭や地域で知識や技術を伝えていく。

『みんなのSDGsの取組』

皆さんが実践している環境に優しい取組、知恵や工夫を「紹介」。

☆準備

- ・食品の消費期限・賞味期限を表面に大きく記載する。
- ・献立を考え、事前に購入するリソースを作成、衝動買いはしない。

トを作成、衝動買いはしない。

☆選ぶ

- ・食品トレーのない商品、エコバック、エコボトルの物を選ぶ。
- ・地元のもの、旬のものを選ぶ。

☆調理

- ・圧力鍋を利用して時短調理。
- ・食材を小さめにカットし、加熱時間を短縮する。
- ☆片付け
- ・生ごみはコンポストに入れ、堆肥にし、畑づくりに利用する。
- ・油などのよこれは古い布で拭き取ってから洗う。

生活での少しの工夫や行動が未来を変えます!

.....

午後は四年ぶりの会食です。乾杯の音頭は、前会長の川村さん。

色々なお料理を前にして、話に花を咲かせながら、美味しくいただきました。



視察研修会

九月七日の良く晴れた

気持ちのいい日に、視察研修会が行われました。



午前中はハートランド妙高でハンカチのエコ染め体験です。

エコ染めでは、『とん汁の店たちばな』で出る大量の玉ねぎの皮を染液として再利用します。さらに染液を抽出した後の玉ねぎの皮は、ゴミとして捨てず、土に戻すといった環境に配慮した取組をされています。

また、とん汁の店たちはなどのコラボ商品の手ぬぐいの売上げの一部は、子ども食堂の支援に使われていて、SDGsを实践された取組となっています。

まずは真っ白なハンカチをつまんだり束ねたりして輪ゴムでとめていきます。輪ゴムを



したところは染まりません。どんな模様になるかを想像してワクワクしながらの作業。出来上がりが楽し



み♪
黄色とウグイス色の二種類。
途中で入れる染液によって化学反応が起

色が変わります。ある程度の時間、染液に付けたら水洗いをします。

そしてアイロンで乾かしたら出来上がりです。



しっかりアイロンがけします

世界で1枚のハンカチが完成!



想像よりよい出来だった人、納得

の出来ではなかった人と様々でしたが、同じ模様は二つとない、世界でただ一枚の作品に皆さんの笑顔が見られました。

妙高山をバックに満面の笑顔です

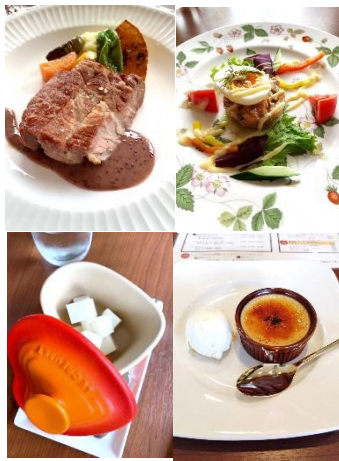


午後からは『岩の原葡萄園』で昼食と施設見学です。

まずはレストラン「金石の首」での昼食から。

前菜は、さくらで燻した有間川産鮭のタルタル仕立て。(写真右上)ウエッジウッドのお皿にお野菜でカラフルに盛り付けられています。しっかりと燻製の味がついていて香りも一緒に楽しめました。

続いてのメインディッシュは、マスカット・ベリーAの木を燃やした炎の中で焼いた三元豚(写真左上)に、岩の原ワイン入りハニーマスタードが添えられていました。柔らかくて美味しい。



デザートは、世界一(自称)のクリームブリュレと日本一小さな酪農場の牛乳のアイスクリーム(写真右下)。濃厚なクリームブリュレは本当に世界一美味しいかも!アイスクリームもミルクの味が絶品。

バターはル・クレゼのハート型の器。食器もお料理の一部だと改めて思わせてくれるランチでした。

葡萄園の石蔵と雪室の見学です。

《上越市の指定文化財》

「岩の原葡萄園第一号石蔵」は、ワインの発酵と貯蔵を目的として一八九八年(明治三十一年)に建造されました。壁面には大光寺石(凝灰岩)が使われ、室温を一定に保つため土屋根を設けた半地下式の構造になっています。

第二号石蔵には「雪室」が併設されており、夏期には室温上昇を防ぐ為、雪室に続くトンネルの扉を開いて冷気を取り込みました。また、乾燥時には石蔵西側の外部に設けた「空から池」に水を張り、壁面から浸み出す水により湿度を調整しました。当時、雪は蔵内の温度管理によるワイン貯蔵だけでなく、仕込み桶を囲う事で発行温度コントロールにも利用しました。ここに日本初、雪による「低温発酵」という画期的技術が誕生したのです。



石蔵の樽の中でワインが熟成されてゆきます



約7°Cの雪室の中に貯蔵されている雪

新井分会

地域活動

【防災訓練】

新井和田 國賢 本多 泉

七月九日、町内の避難訓練の際、炊き出しを行いました。

あいにくの雨模様、予定より早く行程が進んだことに加え、炊き出しの人手不足もあり大変なところもありました。

炊き出しの「飯の炊き方は、昔ながらの

「始めちよろちよろ中ばっぱ、赤子泣いても蓋取るな」の要領で。始めは釜に火が当たらない程度で、次に湯気が出て来たら薪をくべて火を強くし、湯気の勢いが弱まったら薪を少なくしながら湯気が落ちてくのを待ちます。その後、火から釜を下ろし蒸らします。一升炊くのに十分ほどです。



赤子泣いても蓋とるな!

蒸らし時間は十五分が良いと思いますが、今回は時間がなかったので五分位にしたため、ちょっと「メッ」飯になってしまいました。でも「緊急時なら、食へられるだけでもありがたい」
「大」
皆さんの美味しいと言っていて良かったです。
何も無い塩むすびですが難しかったです。



【お毛の味噌汁の濃さはいつか「近い」か?】

新井3班 高柳 熊倉 学

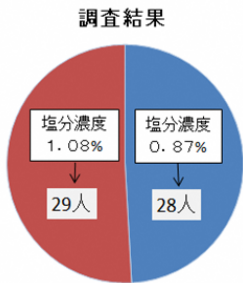
八月十九日、四年ぶりに町内の納涼会が開催されました。食生活改善推進委員は、青壮年会の皆さんが作った全場の一角をお借りし、「ごちの味噌汁の濃さがお毛のものに近いのですか?」という調査を行いました。

調査方法は、「こちらで用意した塩分濃度の違う二種類の味噌汁を老若男女問わず飲んでいただき、どちらが「自宅」で普段飲んでいる味噌汁の濃さに近いか?」というものです。

また、長時間調査を行うとお酒で酔った方が多くなり、味噌汁の濃さの感じ方も変化すると考え、短時間で調査しました。

五十七人に協力いただき、結果としては減塩を想定した味噌汁とそうでない味噌汁、ほぼ同数でしたが、

減塩を心掛けているという声が多く聞かれ、数字の結果以上に減塩への意識の高さを感じました。



【人生会議】

新井姫川原 横世 高橋 照業

六月からスタートした姫川原地区の食生活活動、九月二十日の今回は、保健師さんと救命救急士さんを講師に『人生会議』と『救急医療シート』についてのお話を聴きました。

人生会議は、カードを使い「死」をネガティブにとらえず、老いたり病気になる時の自分の考えを、元気なうちに身近な人に伝えておく

【心】の終活】

なんだなあと感じました。役員も参加者も、カードをめくりながら言葉を交わしたり、笑顔も見られたりと、全体的に明るい雰囲気出来ました。



救急医療シートは、独居や高齢者だけの世帯が増えている妙高市で、搬送時にいかに正確に情報を医療従事者に伝えるかを目的としており、氏名と住所や緊急連絡先、主治医、服薬中の薬名等を書き、ど

の家にも必ず有る冷蔵庫にキットとして保管しておき、変更内容が出た時点で書き直すというもので、実際に記入してみました。



した。いつもの「元氣茶屋」とはまた違った感じで、新しい情報を得ることが出来ました。講師のお話を地区のみんなと沢山の方々に聞いて欲しいと思いました。

【えがおの集い】

新井姫川原 上村 高橋 幸枝

姫川原地区では、十月二十九日「えがおの集い」を四年ぶりに開催しました。

七十五歳以上のおいちゃん、おばあちゃんが集まり余興や会食を楽しみました。

その中で食推として食品サンプルを展示したり、味噌汁の塩分測定をして皆さんに食について知っていただくと思いました。飲み物に入っている砂糖の量や、自宅から持参した味噌汁の塩分濃度を見て驚かれるかたもいました。

初めて食推として参加して、自宅から味噌汁を持参されるかたが少なく残念でしたが、今回を含めもう少し食推の活動について発信していけたらと思います。



【直会でフードモデル説明】

新井斐太北 下十市 近藤 緑

十一月十二日、公民館でフードモデルを使ってバランス食の説明を実施しました。

江さらい後の常会直会の場で、フードモデルとジューズモデルを並べ、バランス食のプリントを使い塩分と食器量の説明をしました。(インスタント味噌汁やお吸い物、ポタージュスープの塩分をその場で測定し披露)

江さらい後の直会だったので、目の前のビールや清酒の糖分もネットで調べ、その場で皆さんに話しました。

皆さん汁物の塩分量にびっくりされていました。ジューズの糖分量も実際に目で見て分かり、良かったとの感想が聞けました。



妙高分会

食育キャラバンin ふるさとまつり

妙高一班 笹川由美子

妙高地区秋の祭典「妙高ふるさとまつり」が十一月五日に妙高ふれあいパークで開催されました。
今年はお店ブースも多く沢山の人が賑わっていました。妙高分会も食育キャラバンとして参加し、減塩についての説明を行いました。



ブースへ訪れたのは家族連れがほとんどで、何の展示に興味深げに覗き込み、展示された食品の塩分量の多さや、カップ麺やスナック菓子の塩分に衝撃を受けていたようでした。また、来場者のかたとお話すると、ほとんどのかたは塩分は控えなければと思っ



これにほんの少しでも意識が変わり、食卓の話題になれればいいなと思います。



江戸時代の食文化を未来に繋ぐ 関山宝蔵院御膳試食会で精進料理初体験

妙高六班 飯吉 聡子

十月二十六日(木)、関山コミュニティセンターにおいて、関山宝蔵院御膳研究会の試食会があり、初めて精進料理を食べる機会をいただきました。

この会は、食文化を通じて地域に貢献したいと、宝蔵院日記に記された年中行事に振る舞われていた御膳を再現し、レシピを作ることを目的にスタートしたそうです。
食べる前は、料理は薄味で品数も少なめだろうと思っていました。席について料理を見て、品数や量の多さに驚きました。料理の作り方や味付けの話などを聞きながら、美味しい料理を食べられ大満足でした。(今回の試食会は理事のみ参加)



宝蔵院御膳



江戸時代関山宝蔵院が一带を領地としていた頃、祭りや行事の際に宝蔵院から地元の領民に供されたり領民が持ち帰ったりした料理を宝蔵院日誌を基に再現した精進料理。「大師講御膳」は宝蔵院日誌のなかから11月24日の献立を基につくられた御膳のこと。

大師御膳 お品書き

- 一の膳
小豆粥、納豆汁、がんもどき、柿なます、ゴマ豆腐、香の物(野沢菜 奈良漬)
- 二の膳
ぜんまいクルミ和え、里芋含め煮、蕎麦がき
- 太平(取り回し)
黒豆、たたき牛蒡、麩の揚げ煮
- 宝蔵院三昧
岩グルミ、素揚げ銀杏
- 栗の渋皮煮
- 甘味 紫芋ようかん

*宝蔵院御膳研究会への問合せについては
岡本さん 0255-82-2027 まで



食育キャラバン

妙高高原 3 班 池田 由美子

妙高高原の健康診断最終日に食育キャラバンを実施しました。
今回は食品に含まれる食塩の量を試験管に入れて、商品とともに



テーブルに所狭しとセットしました。
ラーメン、カレー、麻婆豆腐、コーンスープ等、
美味しいけれど塩分も効いているのが分かります。



帰りを急ぐ人もいる中で、立ち止まる人もいてフードモデルの塩分量に興味を示してもらえました。減塩商品（マヨネーズ、ケチャップ、醤油等）と野菜摂取も PR しました。直ぐ忘れてしまうので、何回も見て欲しいと思いました。暑い日でしたが久しぶりに会えた人もいて、私も嬉しかったです。

妙高高原のお楽しみランチのご紹介

社会福祉協議会が行っている『お楽しみランチ』は、ボランティアの手作り弁当を届けることで、高齢者に食の楽しみを感じてもらおうとともに、見守りや声かけ、安否確認をおこなっています。（☆利用できるかた：妙高市内の 70 歳以上の高齢者のみ世帯）

毎月 2 回行われていて、3 月と 9 月に食推でお手伝いをしています。

9 月のお弁当の献立を紹介します。



✳ 9 月 5 日 白米・鯖の香味焼き・ひじきの炒り煮・春雨サラダ
3 色ソテー(チンゲン菜、人参、コーン)

✳ 9 月 19 日 ひじきご飯・えびのマヨネーズソース・キャベツの千切り・しば漬け
かぼちゃの煮物・おかか和え(ほうれん草、もやし、人参)

栄養のバランスが考えられていますし、彩りも鮮やかです。

作り終えたら手分けして、お弁当の容器に詰めます。お弁当のメニューと次回のお楽しみランチの日にちが書かれたメモをつけたら出来上がり \(\wedge\wedge)/

地区ごとに分けて、その地区に詳しいボランティアのかたの車に乗せてもらい、各家にお届けします。お弁当をお渡しする時に、お話をしながら様子を確認させていただきます。楽しみにお待ちいただけていることが、私たちのやりがいになっていることは間違いありません。



健康講座

妙高高原 4 班 加藤 美春

コロナ禍で中止になっていたウォーキングに代わり、今回は健康講座を実施させていただきました。講師は柔道整復師の加藤敦志先生です。

『寝床で行う健康体操』ということでしたが、息継ぎが難しい。高齢者にはあまりむかないのでは？という声を聞きました。動きは出来ても息を吐くのが難しいと、練習が必要ですね。

1, 2, 3, 4 とカウントしながら呼吸を合わせて動くので、脳活にもなりますよ。

1 時間という短い時間でしたが、久しぶりに皆さんと一緒に活動出来て良かったと思います。

寝床で行う
健康体操のメニュー

- ① 深呼吸
- ② 手首回し
- ③ 膝・足首・足趾の曲げ伸ばし
- ④ 足踏み・腕ふり
- ⑤ 腰上げ下げ
- ⑥ 背中まるめ
- ⑦ 腰捻り
- ⑧ 肩上げ下げ
- ⑨ 腕上げ



無理をせぬ 〇V 行
息切れしたらやめましょ
起床後すぐには行わないこ
運動の前後は水分補給をす
る
ことを心がけましょ

