



令和6年度 総会



今年度は新井ふれあい会館が補修工事の為、会場は妙高市文化ホールでした。2年目となる理事の皆さんも、手慣れた様子でテキパキと会場準備を行っていました。今回は城戸市長が公務の為、健康保険課課長の松橋守様からご祝辞を頂戴しました。内田会長からのご挨拶では、楽しく活動していきましょうという言葉があり、会場は新たな気持ちで活動しようという空気に包まれました。

ご挨拶

副会長 古川 ゆう子

今年度の総会は文化ホールを会場にして行われましたが、総会後の研修会では新潟県歯科衛生士会の山崎喜代子先生をお迎えして、お口の健康とオーラルフレイルについて講演していただき、様々なオーラルフレイル対策を教えてくださいました。それは「楽しくおいしい食卓で健康長寿を伸ばそう」という活動目標の一つにもかかわる、とても有意義な研修でした。任期2年目を迎えた会員の方は、食推活動も少しはスムーズに行うことが出来るようになったのではないのでしょうか。今年度で任期が終了する方も継続会員の方も、このような研修等で得た知識を存分に活かして、家族や地域の皆さんに食を通して健康の大切さを伝えていってほしいと思います。そして大勢の方が、また継続して食推会員となり健康づくりを担う一助として活動をしていただく事を願うばかりです。

ご存じですか？ オーラルフレイル

「オーラルフレイル」は、「口の機能の虚弱」を表す言葉です。

食べこぼす・食欲がない・柔らかいものばかり食べる・活舌が悪い・口が乾く・入れ歯が合わない、、こういった症状はありませんか？お口の機能が正常ですと、しっかり食べて栄養を摂ることができます。自分で動くこともできるので、筋力低下も防げて健康な身体を保つことができます。



～今日からできるオーラルフレイル対策～

- 1、かむ力を鍛えましょう！【飲み込む前にあと5回・かみ応えの違う食材を組み合わせる・一口は少なめに】
- 2、飲み込む力を鍛えましょう！【パ・タ・カ・ウと唇と舌の動きを意識して声出し・口の筋肉と舌を鍛える】
- 3、正しく歯を磨きましょう！【歯ブラシは鉛筆持ちで軽く握る・歯と歯ぐきの境目に45度に当てて小刻みに】

お口まわりのささいな変化に気付き、日常生活を見直して対策を行えば、フレイルの進行を抑制し、健康な状態に戻すことができます。早速チェックして、トレーニングに励みましょう！

中央研修会

食推委員は必須の中央研修会でお勉強して、地域の皆様へお伝えしています。

『妙高市の健康実態と健康づくり活動について』では、「すこやかライフプラン21」の説明を受けました。男性と女性の平均寿命も健康寿命も女性の方が上回っています。食塩摂取量が女性は少なくなっているのに、男性は増えています。アルコール摂取は男性の方が上。朝食欠食率も男性の方が上。いちがいには言えませんが、もしかしたらそういう所に男女差が出てくるのかもしれない。

妙高市は、生活習慣病の中でも、男女とも大腸がんの死亡率が増えています。食生活を今一度見直し、運動習慣を定着化させる必要があります。生活リズムに合った方法を考えてみましょう。継続は力なり！

食推委員が担っているバランス食普及事業ですが、『バランス食＝体と心の健康の源』です。1群～4群までの食品を【いつ食べるか？＋何を食べるか？】が大切になってきます。食べ物が「偏らない・食べ過ぎない・不足させない」これが続けていただくと、生涯の健康を守る食べ方になります。

新井分会 地域活動



愛情たっぷり
桜弁当

【元気茶屋】 和田 国賀 市川 芳子

3月3日、雛祭りの日に『元気茶屋』を開催しました。

4年ぶりの開催でしたが、食推が中心となり、30人分のお弁当を作りました。
お弁当の中身は、ちらし寿司・車麴や大根・さつま揚げの煮物・ほうれん草の和え物・
スパゲティサラダ、そして漬物、おぼろ豆腐の汁物も作り、デザートはイチゴと桜の大福です。
沢山の若いお母さん達からも手伝っていただき、無事作り終えました。
本当に美味しく出来ました。名付けて、『桜弁当』です！



美味しくいただきました

【たけのこ汁を味わう会】 和田 国賀 本多 泉

6月9日、たけのこ汁を味わう会が行われました。

当日は有志五人の方が、夜明け前に志賀高原方面へたけのこを採りに行ってくれました。

子供会の親子で皮をむき、そして食推メンバーが調理を担当しました。

大釜で煮るので、じゃがいもと玉ねぎは大き目に切り、味噌は用意した2キロでは少し足りない位でした。

子供達も約70人参加してくれて大成功でした。



たけのこ
皮むき開始！



【元気茶屋】 姫川原 北団地 山田 晴夫

6月19日、姫川原コミュニティセンターにて、元気茶屋出前講座
「ロコモ健診＋リハビリ健康講座」が行われました。ロコモとは、ロコモ
ティブシンドロームの略で、足腰の筋力やバランス力が低下することで、
移動機能が低下した状態を指します。ロコモの問診と立ち上がりテスト・
最大二歩幅、二つのテストの結果によってロコモ度を判定します。
15人の参加者からは、自身の判定について驚きと、今後の意識付
けができたとの声が聞こえました。

リハビリ健康講座では、柔道整復師の先生
より「寝床で行う健康体操」が行われ、筋肉の
名称・方言を交えた説明では、参加者
の笑い声が上がりました。

今回の出前講座は、私にとって有意義
な時間を過ごすことが出来ました。



立ち上がりテスト

【バランス食普及事業】 斐太南 東長森 尾崎 京子
斐太北 雪森 古本 由美子

6月23日の斐太地区体育大会で、斐太の南北食推で初めて
バランス食普及事業として、フードモデル展示とパンフレット配布を計
画しました。残念ながら大会は中止になりましたが、片付け作業に
入る前に約50人のスタッフを対象に、バランス食やジュースモデルを
見てもらい、バランス食のタンパク質やご飯の一日の摂取量が変わっ
たことなどを説明。またジュースモデルでは、スポーツドリンクの砂糖
量の認識度が高く、気をつけている人が多いこ
とがわかりました。野菜ジュースの糖質量につ
いては直接見ることで良かったと感想を頂き
ました。話しを聞いて頂いたスタッフの皆さんへ
の感謝と共に、この事業を通して各地域の皆
さんとお話できて良かったです。



【防災訓練】 和田 国賀 本多 泉

7月7日、防災訓練が行われました。食推は炊き出しで、恒例
の薪を使った釜炊きのご飯と、初めてビニール袋でご飯を炊くのに挑戦
しました。まず研いだ米1合に同量の水を入れ、空気を抜きながら上
の方でしっかり結びます。鍋に湯を沸かし、このとき非常時では川の水
を使用する設定ですが、今回は水道水に食紅で
色を付けて、失敗しても食べられるようにしました。

お湯が沸騰したら、25分～30分間中火で
ビニール袋ごと茹でます。その後鍋から上げて、
10分程度蒸らします。ビニール袋はアイラップを
使用。アイラップは1重と2重の2種類作り
ました。合計で1升分のビニール袋ご飯です。
出来上がりは、大々大成功でした。食紅が染み
込む事無く、とても美味しく出来上がりました。
後は釜のご飯とビニール袋ご飯で、おにぎりを作る
と90個くらい出来ました。初めてのビニール袋ご飯
でしたが、緊急時に役立つ勉強になりました。



釜炊きとビニール袋ご飯
どちらも上手にできるかな？



【SDGs 出前講座】 姫川原 姫川原団地 手塚 百合江

7月14日、姫川原コミュニティセンターにてSDGsについての出前
講座が開催されました。皆さんはご存知かもしれませんが、私は正直
ほとんど知りませんでした。貧困をなくす、飢餓をゼロに、すべての人
に健康と福祉をなど、17の項目をもとに世界中で取り組まれている
活動であること。そして、妙高市も国から未来都市等の選定を受
け、自然を活用しながら保全と回復に努めていることなどを知ること
ができました。

地球温暖化の状態はもう終わり、沸騰時代になっています。

これからの子供達のために、項目の1つである環境について今一
度考え、二酸化炭素を減らす努力をしようと思いました。

参加して本当に良かったです。



子供達の未来のために考え行動しましょう



妙高分会

健康な体を保つための食事と健口のお話

妙高 5 班

飯塚 千恵子



3 月 21 日、妙高保健センターにて、じょんのび茶会を開催しました。バランス食のシートに沿ってフードモデルを見ながら、食事量や塩分の取り過ぎに注意するように説明しました。今回の参加者は年配のかたが多く、今までの食生活を変えることが大変だから、減塩食品等を活用していきたいとの話が聞かれました。「健口」の話では、口を動かすことが健康に繋がるので、家族や友人達とお喋りをして、笑って過ごしましょうと。また、ラジオ体操や脚全体をさすることで血流が良くなることをお話しました。これらは一生続けたい運動ですね。

小学校親子活動で笹寿司作り

妙高 6 班

霜鳥 恵子

12 月 1 日、食推 2 名で新井南小学校の親子活動のお手伝いをしました。参加者は親子と先生で 13 人。親御さん達も自分で作るのが初めてということで、昔から新井南部地域で作られている一般的な具材を説明しました。「家でも親子で作りたい」「良い伝統食ですね」等の感想が聞かれ、久しぶりにこども達との活動ができて私達も楽しかったです。



高原分会

バランス食普及事業

高原 6 班

稲川 美和

毎年、赤倉区の総会でバランス食普及事業を行わせていただいています。出席者の 8 割が男性を占めます。お食事作りは女性が担っている家庭が多いようですが、男性に食の話を聞いていただくよい機会だと思い、熱弁しています。赤倉という地域柄、お商売をされているかたが多くいらっしゃいますので、忙しい冬は特に夕食が遅くなってしまうようです。お酒も進みますよね。今回はアルコールモデルを展示して、皆さんにご覧いただきました。反応がすぐに返ってきて、飲み方を見直した方がいねえとお声もいただきました。

高原分会調理実習

高原 1 班

竹田 富子

例年ですと、妙高高原保健センターの実習室で調理実習を行うのですが、今回は信濃町の『そば処 たかさわ』さんで蕎麦打ち体験を行いました。3 名の講師のかたが、手取り足取りとても親切に教えて下さいました。見よう見まねでなかなか講師のかたのようにはいきませんでしたが、それぞれ楽しそうに個性的な蕎麦が打ち上がりました。(22 名の参加で 4 人 1 班)そしてプロの蕎麦の茹で方を惜しみなく伝授していただき、美味しいお蕎麦が茹で上がりました。注文した天ぷらは予算の都合で小さいと伺っていましたが、野尻湖のモエビ、黒姫のとうもろこし等、地元感満載で大満足の昼食となりました。ご協力いただきました皆様、大変ありがとうございました。



①そば粉に熱湯を加えて混ぜる



②生地がまとまってきたら 100 ~ 150 回こねる



③のし板に打ち粉をまいて平らにしてから綿棒でのばす



④たたんだ麺を 2 ミリ幅に切る



⑤茹でたら完成！

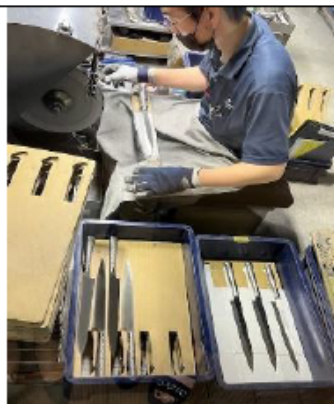


自分で打ったお蕎麦の美味しさに思わず笑みがこぼれます

視察研修会 7月9日(三条方面)

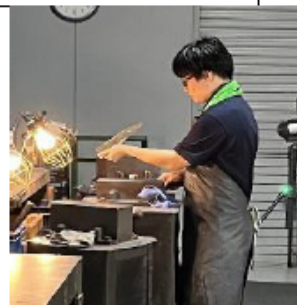
まずは藤次郎オープンファクトリーの見学です。

工場内は見学者との仕切りがない所もあり、工場の温度、音、匂いなどをそのまま体感できます。イヤホンをつけてガイドの方の説明を聞きます。ほぼ職人の手仕事による包丁づくりをしているナイフアトリエでは、まず鍛造で鉄を張り合わせ、炉で熱しハンマーで叩いて鍛えながら形を作ります。この作業は、120人いる職人さんのうち2人しかできないそうです。

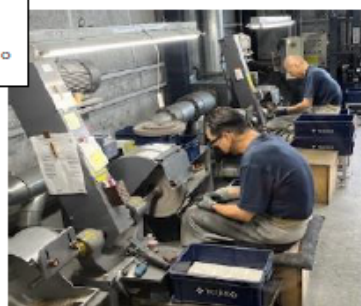


そこから成型やハンドル組み立て、磨き、作切り、刃付けといくつかの工程を職人さんの丁寧な手作業で行っています。作切りでは、包丁に藤次郎の名を入れる職人が4名いて、タガネとハンマーを使って名入れを行います。手彫りなのでそれぞれ字が違うそうです。

ナイフアトリエでは量産の包丁作りの工程を見学します。量産と言っても機械作業と職人の手仕事を組み合わせています。研磨だけは手作業でないとできないそうです。量産でも初めから出来上がるまでは30～45日ほどかかるようです。



日本の包丁は世界で一番切れ味が優れていると言われています。刃を研ぐ技術は世界一！日本人は舌が敏感な民族。日本の包丁は素材の味を破壊しないから、本来の味を損なわず舌触りがいい。職人さんの丁寧なお仕事を見ていてなるほどと思い、なんだか誇らしい気持ちになりました。



LUNCH & SHOPPING



燕三条地場産業振興センターの建物内にあるイタリアンレストラン「Bits」でパスタランチを頂きました。お洒落な店内。食器はMade in 三条。コップもカトラリーも口当たりがよく、よりお料理が美味しく感じられます。食器によって、より美味しく頂けることを実感しました。

昼食後は地場産業振興センター内のshopでお買物。沢山の調理道具や金属製品があり、目移りしてしまいます。



三条市食生活改善推進委員協議会との情報交換会

三条市食推の外山会長は、新潟県食推協議会の会長も兼任していらっしゃるだけあって、とても熱意あふれる方でした。食推委員同士の繋がりが楽しみであり、活動の原動力になっていると仰っていました。

その三条市の活動は県や国からの委託事業として、パッククッキング（ポリ袋で作る簡単料理、防災食）の普及、地域で食事を提供して共食の機会を増やす活動、9つの中学校区ごとに活動テーマを決め、年間計画を立て取り組むなど、様々な活動を精力的に行っているようです。また4つのグループに分かれてのディスカッションでは、



「三条市は子どもや中学生を対象とした活動が多いと感じ、改めて若い世代への情報発信が重要だと思った。」「防災食の調理実習は実践的でよい。」「色々なお話を伺えて、自分たちもやる気が出てきた。」「見習っていきたい。」といった感想がありました。

とても有意義な時間を過ごすことができました。

