



# きつちん

第46号

2023年8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

事務局：健康保険課 健康づくり係 74-0013

## 総会



令和五年度の食生活改善推進委員の会の総会が、四月二十七日に新井ふれあい会館で行われました。

一年に一度の改選の今年、新会員さんを含めて一九二名でスタートしました。

西澤副市長から温かいお言葉を頂きまして、改めて気の引き締まる思いがしました。

そして長年に渡り食推委員として功績のあった方々への感謝状贈呈が行われました。

議事は滞りなく行われ、新役員、新体制でスタートするんだという空気に包まれた総会となりました。

午後の研修会は、「人生百年時代を笑顔で過ごすためにー糖尿病予防・改善のヒント」と題しまして、新潟県労働衛生医学協会の会長、佐藤幸示様のお話です。

今や、糖尿病の可能性が否定できないかたが四人に一人と言われます。毎日の食生活の中でも、食べる順番を変えるだけで数値が改善されます。そしてよく噛むこと。

糖尿病を防ぐ十か条！

一、食事はかきこく七分目

二、まずは野菜からよく噛んで  
三、ヨーグルト、発酵食品欠かさず

四、身体をこまめに動かして

五、太ももの筋肉を大切に

六、かかとを落として骨を守る

七、タバコはよいことありません

八、お酒は「く少量で幸せに

九、寄り合いあれば顔出して

十、毎年「健診」欠かさない

佐藤先生のまとめのお言葉は「他」と過去は変えられないが、自分と未来は変えられる。確かにそうです。自分がどれだけ頑張れるか？にかかっているという訳です。最後に、血糖値を下げるコツは二つ「コツ・コツ」と締めくくられました。

わかってはいても自分に甘く、なかなか継続できないかたがほとんどだと思えます。自分の健康が家族の幸せに繋がると思えば、やらない選択肢はありませんね。

継続は力なり！毎日「コツコツ」頑張ります！

## ご挨拶

会長 内田 信子

「繋がりを大切に」



今年度は、食生活改善推進委員の改選の年です。大勢の新会員さんをお迎えすることができ、とても嬉しく思います。そして継続会員の皆さん、残って下さり本当にありがとうございます。

さて、皆さん食推の「食」食べる」という文字を書いてみて下さい。

「食」は「人」と「良」という二文字から成り立っています。「食」を通じ良好な人間関係を築いていきましょう。

私は食推に加入し、今年度で四十五年目になります。この間「食」について学んだこと、知識として身についたことも沢山あります。それと同時に仲間ができました。大勢の友人ができました。私の大切な宝です。皆さんも食推の研修、地域活動を通じ、人と人の繋がりをたいせつにしてほしいと思います。

まずは自分自身のため、家族のために研修会に参加して下さい。ためになることだけではなく、楽しいことも待っています。

二年間一緒に活動していきましよう。宜しくお願い致します。

副会長 古本 由美子

令和五年度が始まり、四か月が過ぎますね。研修会や地域の活動に参加され、「活躍の場」でしよう。

新しく会員となられた皆様と同じく副会長一年生となりまして、初めての皆様と養成講座に参加致しました。新しい情報満載と共に、皆様の真剣な姿勢に感動致しました。このお話を家庭に地域に持ち帰り、あなたが聞いてくれて、健康を意

識できたら凄いチカラになりますね。

まだまだ頼りない状態ですが、研修会や行事の中で会の皆様と楽しく知識を得て、食の大切さを学んでいきたいと思っております。宜しくお願い申し上げます。

### 副会長 古川 ゆう子

今年度は役員改選年度にあたり、前回に引き続き副会長の任を務めさせていただくこととなりました。宜しくお願い致します。

過去任期の二年間はコロナ禍であり、行事なども制限されていましたが、これからは食推としての行事もほぼ例年通り計画されています。食のこと、健康のことを新会員のカタも留任されたカタも共に学び、楽しく活動して行きましよう。

### 副会長 望月 勝子

食推の副会長と妙高分会の会長として二期目になります。

少しずつ人が集まる機会も増えてきましたね。毎年の地域の活動の積み重ねが、妙高市民の健康長寿に繋がると信じています。

皆様方のご協力をいただきながら活動して参りたいと思っておりますので、微力ではありますが、宜しく願い致します。

## 新役員の紹介

会長 内田 信子(妙高)

副会長 古本 由美子(新井)

副会長 古川 ゆう子(妙高高原)

副会長 望月 勝子(妙高)

会計 饒村 まさみ(妙高)

監事 長谷川 照子(新井)

監事 宮下 由美子(妙高高原)

### ☆事業委員会

委員長 竹田 富子(妙高高原)

副委員長 飯塚 千恵子(妙高)

委員 市邨 光子(新井)

杉本 泰代(新井)

小嶋 智子(新井)

寺島 浩子(新井)

池田 由美子(妙高高原)

手塚 益美(妙高)

### ☆広報委員会

委員長 稲川 美和(妙高高原)

副委員長 熊倉 学(新井)

委員 尾崎 京子(新井)

山田 真美(新井)

本多 泉(新井)

畑山 招子(妙高高原)

加藤 美春(妙高高原)

笹川 由美子(妙高)

笹川 郁子(妙高)

飯吉 聡子(妙高)

## 職員さん紹介

### 健康保険課

健康づくり・母子・感染症グループ

保健師 福田 穂奈美

四月から健康保険課健康づくり・母子・感染症グループに配属されました保健師の福田穂奈美と申します。担当地区は新井北部です。出身は上越市板倉区で妙高市とは隣接しており、馴染みのある土地で市民の皆様と関わる仕事ができとても光栄に思っています。

食推の皆様をはじめ、地域の皆様から妙高市の豊かな食文化を教えていただきたーと思っております。私自身、至らない点も多々ありますが、市民の皆様健康づくりのために職務に尽力していききたいと思っておりますので、宜しくお願い致します。

新採用管理栄養士の中村 春加と申します。地元は上越市ですが、自宅からは妙高山が見えます。妙高市はおいしい食、食べ物や日本酒があり、魅力的な街だと思います。プライベートで妙高市に出掛けることはありますが、まだまだ知らないことが多いので、妙高市のことをぜひ教えてください。

管理栄養士 中村 春加

新採用管理栄養士の石黒 冬詩と申します。食推の事務局を担当しており、すでに研修会等でお世話になっております。上越市頸城区出身で、前職は農産物の販売を行っておりました。縁あって、妙高市の栄養士として働き始め、市民のみなさんと関わりながら業務にあたれることを嬉しく思っています。

管理栄養士 石黒 冬詩



市民の方々これからも安心して健康に生活できるよう努めてまいりますので、宜しくお願い致します。

中央研修会が終わり、本格的に地域活動が始まっています。皆さまの活動を通じて、私自身も食や健康について学びを深めるとともに、食推の活動がより充実したものとなるよう事務局として一緒に活動していききたいと思っておりますので、宜しくお願い致します。

# 新井分会

## 研修会

### 【養成講座】

新井3班 高柳 佐藤 千恵紀

本年度から食生活推進委員として活動することとなりました。

令和二年に入って間もなく、新型コロナウイルスの拡大により、社会の各方面に大きな影響がありました。一方で家庭内における「免疫力」への関心が高まり、食に対する考えを改めるなど健康面での意識を高めるきっかけとなりました。

そうした中、今回の研修会で印象に残ったことは、飯吉管理栄養士の講座にありました。「共食」誰かとともに食事をすること。



①「コミュニケーションを取ることでメリットが多い。」

②時間をかけて食事を取ることで「よく噛んでゆっくり食べる習慣」となり健康面に大きく影響する。

③食育は誕生前から始まり、幼少期からの継続が大切で減塩は常に意識が大切なこと。

自らの人生の分岐点で知る機会となった食推活動地域に広め、少しずつ改善し健康寿命を延ばすセルフケアを推進していければ良いと感じました。また、個々のペースに合わせた

生活環境を整えられるよう、負担にならないような食推の発信が地域との繋がりにはとても大切になると思いました。

### 【中央研修会】

新井3班 善寺 八木 恵美

今年度、初めて食推会員となり、食推とは何？とよく分からない中で活動が始まり、養成講座そして今回は中央研修会に参加しました。

妙高市の健康実態を見て、妊娠期から高齢期までのライフステージ別のバランス食についてはとても勉強になり、日常の食生活の改善で発症予防ができるなど、口頃の食生活を見直す良い機会になりました。

まずは「家族そろってバランス食」ライフステージ別の一日分の摂取量などをお手本に、適度な運動も兼ねて教えていただいた栄養士を、今後の生活改善に役立てたいと思います。

## 地域活動

### 【防災訓練とのコラボ】

（食生活改善への啓蒙活動）

新井和田 柳井田 金子 洋子

六月十一日、梅雨入りを間近に控え、朝から小雨が降る中、防災訓練が始まりました。感染病から日常を取り戻しつつある中、町内会九十八世帯、百七十二人、子供が二十九人参加して下さり、私達も活動に熱が入りました。

バランス食の秘訣や生活のルーティンなどのプリントを配布し、手作りのボードも使い、

分りやすくインパクトのある頭文字作戦にしました。

「まこたちにわ(は)やさしく」これはバランス良く食べるコツをまとめたもので、町内会の皆様か「あー、そうか、よかったよ」「よくわかるわ」と声をかけて下さり、あー、今日の使命は成功し、伝えることができたと思えました。



手作りボードが活躍

（敬老会）や子供会等にも積極的な活動に努めたいと思います。

### 【たけのこ汁を作ろう】

新井3班 太崎町 遠藤 由紀枝

六月十八日、太崎町スポーツクラブ主催の『たけのこ汁を作ろう』が行われました。子供十四人、大人二十八人、計四十二人が参加しました。

はじめに全員でたけのこの皮を剥き、その後調理中の時間を使って、三十分程度、食推から二つの話をしました。

一つ目は、ジュースモデルを使って、飲料に含まれる砂糖の量について。

二つ目は、バランス食シートとフードモデルを使って、「飯の量について話しました。」

砂糖の多さに驚いている人がいる一方、炭酸には一番多く砂糖が含まれていることを知っている子供や、毎日茶葉を飲んでいるという子供もいました。また、「飯を食って過ぎていたことを反省する声も聞きました。」

最後に四人のベテラン主婦が作った、たけのこ汁を全員でいただきました。

様子を見てみると、甘いジュースではなく、お茶を飲んでいる子供がいたり、おにぎりを持ってきたものの、お酒を飲んで食べられなくなってしまう大人もいました。

今回食推活動のおかげで、久しぶりに町内の沢山のかたとお会いでき、私自身とても充実した時間を過ごすことができました。



フードモデルを使って説明

### 【竹の子汁を味わう会】

新井和田 国賀 本多 泉

六月十一日、国賀では4年ぶりに竹の子汁を味わう会を行いました。

感染病で中々集まる機会がなかったのですが、七人程が旬の竹の子汁を味わいました。作る私達も、食推の先輩方から協力していただき、大鍋に玉ねぎ三千個、じゃがいも五十個、メ



食推の先輩方も協力



インの竹の子は大さる山盛り五杯、大変でした。がうす味を心掛け、丁度良く美味しくなりました。子供達の笑顔が嬉しかったです。



## 妙高分会活動報告

「養成講座に参加して」

妙高・上大塚新田地区

飯吉 聡子



初めて養成講座を受講して、食推さんの歩んだ歴史や役割を学びました。  
食推の役割の中には、自分や家族の健康管理ができるようになる事で、身近な人から良い食事習慣の定着に繋げていく事が大切だと知りました。  
今、朝食を食べない人が多いそうです。起床後一時間以内に

ご飯と魚や納豆、卵、豆腐などのたんぱく質を含んだ物を食べることで、筋肉の量を落とさないようにし、代謝を上げ、血栓予防にも繋がるそうです。  
私がこれから研修会で様々な知識を得ることで、自分の食事習慣を見直し、食推の一員として地域の人達と関わっていきたいと思います。



「中央研修会に参加して」

妙高・小野沢地区

米持 美幸

今年度より食推となり、研修会に参加させて頂きました。  
日々、何気なく生活している毎日ですが、現在の妙高市の健康実態として、乳幼児期・学童・思春期においてのバランスの良い食事や運動、適切な生活リズムが欠けていることを改めて知り、少し驚きました。

## 食で育む豊かな心 家庭で始まる食育体験



家族形態として、核家族化が進んでいる今、家族揃っての食事の時間が少ないことも生活リズムに大きく影響しているのではないのでしょうか。  
成人期においては、生活習慣病が大きな問題になっていますが、元気に高齢期を迎えるために、バランスの良い食事、運動がとても大切であることを実感しました。  
妙高市の健康理念である、自分の健康は自分で守り、つくる」を頭に置いて、これからスタートする食推の活動を通して、たくさんの方の活動を勉強させていただき、お手伝いできたらと思います。

## 🌻 バランス食講座in妙高分会 🌻

- 食推さんによる地域でのバランス食の講座がはじまりました

開催地区 6月17日 妙高・寿町2

参加者 男性20～30代(2名)50～60代(9名)70代(1名)

女性50～70代(3名) 参加者 合計15名

- 今回は関山火祭り前の地区常会後に実施したため、いつもより若い男性の参加が多かった様に思います。若い方の参加が増えるのはいいことですね。内容はフードモデルを使用し説明。お酒を飲む方が多いのか①一日のご飯の量について②味噌汁の一日の摂取量 ③ラーメンのスープも残すと塩分が減らせる、などの話に関心が高かったようです。(寿町・食推さんの感想より)

\* 今後も各地区での講座が随時開催予定です！



養成講座に参加して

妙高高原6班 小山 ひとみ

## 妙高高原分会

今年度より食推に参加させていただくことになりました。

私自身、子供が3人おり、食育に関心があったため、食推をやらないかと声をかけていただいた時に、自分の知識や資質の向上のためにも、やってみようと思ったのがきっかけでした。

養成講座に参加してみて、バランスの良い食事の大切さや健康で元気に毎日を過ごし、長生きするためには、いかに食生活が重要かということ学ぶことができました。まずは、自分や家族の食生活を見直すところから始め、地域の活動にも貢献できればと思っています。

2年間宜しくお願い致します。



### 妙高高原分会調理実習

妙高高原2班 畑山 招子

5月18日にハートランド妙高で、妙高高原分会調理実習「味噌作り」を行いました。

担当は池の平、講師は宮下保子さん。総勢26名の参加がありました。

前日から水に浸した大豆を3時間くらい茹でたものを皆で潰していきます。今回は主に豆ミンサーを使用。

その後ビニールシートの上に、塩、バラした麴、潰した大豆を重ね、大豆の煮汁を加えながら混ぜます。

充分混ぜたら、団子状に丸めて容器に詰めて保存し、熟成させます。栄養豊富な大豆の煮汁は、いろいろなども作れます。大勢の食推さんと和気あいあいと作業ができ、とても楽しかったです。約半年後に手作り味噌を食べるのが楽しみです。

豆ミンサーで潰す



塩・麴を重ねる



煮汁を加えてこねる



酒に浸したさらしをかぶせる

### 中央研修会について

妙高高原3班 丹羽 明美

食生活改善推進委員の中央研修会で、食事や健康についての勉強になる良いお話をお聞きました。

自分は、良く噛んで食べていないし、糖分もとりすぎだな〜とか、自分の食生活について考えながら聞いていました。

食推の活動目標の「自分の健康、家族の健康、地域の健康へとつなげよう」の地域の健康につなげることが私に出来るかしら?と思っていますが、大勢の先輩方がいらっしゃるの、皆さんの後を追いかけていきたいと思ひます。



### バランス食普及事業

妙高高原6班 稲川 美和

赤倉の行事の中で1番人が集まる日である、区の総会時にお時間をいただき、バランス食普及事業を行いました。

フードモデルで1日に必要な野菜の量、体重ごとのちょうどよいごはんの量をお伝えしました。

また、赤倉の人口動態についても話したところ、子供の少なさに一様に驚いておられました。少ないとは思っていたけれど、人数

を聞くとより少なさがわかり、この先が不安になったとの声が聞かれました。

また、雪深い赤倉のかたへ、室内でできる運動をご紹介。皆さん元気よく一緒に動いてくれました。そして、帰り際に見ていただけるように、通路に

ドリンクモデルを設置したところ、砂糖の量に驚かれ、塩分と共に考えていただい機会になりました。可視化すること大切ですね。



## 夏のレシピ

この夏は例年以上に暑くなっています。そんな夏に、少しでも食べやすい料理を2つ紹介します。

☆ゆでレタスとタコのピリ辛和え

### 【材料】(四人分)

- ・レタス 一個
- ・ゆでタコ 一〇〇グラム
- ・ごま油 大1・五
- ・酢 大1
- ・しょうゆ 大1
- ・砂糖 小1
- ・豆板醤 小1

### 【作り方】

- ① レタスは丸ごと縦二つに切り、芯を取り葉をはがす。
- ② たつぶりの熱湯に塩少々を入れ、レタスを四分の一ずつサツとゆで、すぐに冷水に取り水気を絞り食べやすく切る。
- ③ タコは薄切りにする。
- ④ Aを合わせ、食べる直前にレタスとタコを和える。

(食推さんのあっぱれクッキングより抜粋)

☆ささ身と野菜のさっぱり和え

### 【材料】(四人分)

- ・鶏のささ身 六本
- ・キャベツ 四分の一個



- ・にんじん 二分の一本
- ・もやし 一袋
- ・きゅうり 一本
- ・えのきだけ 一袋
- ・練りからし 小二分の一
- ・砂糖 小1
- ・酢 大1と二分の一
- ・しょうゆ 大1
- ・酒 小1
- ・白ごま 大1

### 【作り方】

- ① ささ身はすじを取り、酒をふりかけておく。
- ② きゅうりは斜め輪切りにしたものを、千切りにする。
- ③ 蒸し器にキャベツと①を入れ、少ししてからにんじんの千切りともやしを乗せ、さらに少しおいてからえのきだけを入れて蒸す。蒸せたらざるに上げる。
- ④ ささ身は手で細かくさき、キャベツは適当な大きさに切る。
- ⑤ 粗熱がとれたら、全部一緒にAのからし酢しょうゆで和える。
- ⑥ 白ごまを混ぜる。

☆八色スイカのスムージー

### 【材料】(四人分)

- ・八色スイカ 三〇〇グラム
- ・ヨーグルト 一〇〇グラム
- ・牛乳 一〇〇グラム
- ・オリゴ糖シロップ 九〇グラム
- ・レモン汁 大1



### 【作り方】

- ① 八色スイカは種を取り除き、一口大にカットし冷凍しておく。
- ② ミキサーにヨーグルトと牛乳、オリゴ糖シロップを入れて軽く回し、①を入れて回す。
- ③ レモン汁を入れる。

(にいがたのおかず 郷土食材と料理より抜粋)

夏ハテになる原因の一つは、水分・栄養素の摂取不足と言われます。

血流が滞りになり、多くの汗をかくため、体力が奪われるのです。

夏ハテしないためには、量より質で三食きちんと摂ることが大切です。

酸味やだしのグルタミン酸は、食欲増進につながります。香味野菜や香辛料も食欲増進に加え、消化吸収・血行の促進・疲労回復も望めます。

調理に工夫をして、しっかり食べて元気に夏を乗り切りましょう。

知っておいて下さい！ 食推委員の皆さんは、

**ボランティア活動保険に入っています！**

(基本プラン)

ボランティア活動中のさまざまな事故によるケガや損害賠償責任が補償されます。

補償期間 … 令和5年6月1日

～ 令和6年3月31日 まで

活動中に何かケガをしたり、誤ってケガをさせた時などは、事務局に連絡・相談してください。

詳しく知りたい人は「ふくしの保険」で検索！

(<http://www.fukushihoken.co.jp>)

『守ろう つなごう 健康 妙高』

① 妙高市は 総合健康都市だよ

減塩 生活 大作戦

塩ちよつぷり 野菜はたつぷり  
うす味になれよう



② がんや病気を 予防するために  
生活 習慣 見直そう

健診を 受けてね  
身体が資本だよ



幸せは 食の上に 幸せは 健康の上に

③ 食推委員 がんばろう  
みんなの 健康 守るために

食生活 大事だよ  
バランス食すめよう



おいしいメニュー 腕の見せ所だよ  
幸せは 食の上に 幸せは 健康の上に

④ 食推委員 がんばろう  
みんなの 健康を守るために

楽しんで 食べる  
家族そろって食事  
家族そろって食事  
「いただきます！」



上を回してきくのメモリアルと歌ってつなごう