

みっちん

第49号 2024年12月
妙高市食生活改善推進委員の会
広報委員（編集・発行）

回覧

QRコードから
閲覧が可能です



全体研修会



11月20日(水)、前日の降雪で綺麗な雪景色の妙高休暇村で、全体研修会が行われました。



今回は、『災害時における栄養・食生活の備え』と題して、南魚沼保健所 管理栄養士 磯部様からリモートで講演を頂きました。被災地に届けられた食べ物を、バランスよく食べること、その工夫などを教わりました。災害は他人事のように思ってしまう、備蓄品を用意していない方も多いと思います。どんな物をどんな

ふうに備えるべきか?を改めて考える機会になりました。

講演会後は、カセットコンロを使ってパッククッキングの調理実習。メニューは、ごはんとかじゃが芋、玉ねぎ、人参、ツナのめんつゆ煮です。耐熱のポリ袋を二重にして具材を入れて、袋が溶けないように鍋にお皿を敷き、沸いたお湯の中に入れます。20分程煮たら完成。具材は柔らかくなっていて、味もしっかりついており大成功でした。工夫次第で美味しく調理できることを知りました。



会長あいさつ

先日は、食推の一大イベントであります「全体研修会」にご参加下さり、ありがとうございました。

さて、私は小学校の時に新潟地震を経験しました。大人になってからも中越地震等々経験してきました。そして、記憶に新しいのは今年の元旦に起こった能登半島地震です。あの地震は揺れる時間も長く感じられ、皆さんもそうだったと思いますが、とても怖い思いをしましたね。私達もいつ、どこで被災するかもしれません。そうなった時に、まず食べることが大事だと思います。私達は生きていくためには、食べなくてはなりません。そんな時のために今回は、防災をテーマに研修会を計画しました。先生のご講演内容や、実践しましたパッククッキングを、皆さんのご家庭や地域で実践し、広めて下さることを願っています。



会長 内田 信子

地域での食推活動をご紹介します！

えがおの集い 姫川原 和田 さなえ

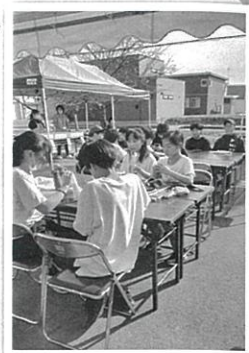
10月27日(日)、姫川原地域では敬老を祝う『えがおの集い』が行われました。場所は姫川原コミュニティセンター、天候にも恵まれ、沢山の方が出席されました。私たち食推は、減塩活動として塩分濃度0.8%の具無し味噌汁を振る舞いましたが、減塩味噌汁は乾杯にも使っていただきました。今回減塩味噌汁を作る段階で、具無しで0.8%は薄いのではないかと、具を入れたら味が変わるかも等の意見もありましたが、出汁入りで0.8%に満たない塩分濃度の味噌汁に決定。



結果、「おいしかった」との感想をいただき、減塩味噌汁に対する抵抗がなくなってきている様子も伺え、今までの活動の成果を感じました。しかし、今後も減塩を心掛けてもらうためにも、減塩活動の継続が必要であると思います。そして、地域の皆さんの健康長寿につなげていけたらと思います。

和田地区フェスティバル 和田 本多 泉

10月26日(土)、和田地区のフェスティバルが行われました。サークル活動の発表と展示、消防や警察車両の試乗及び防災体験、ミニ縁日、キッチンカーや個人店舗の出店などが行われました。私達食推も、のぞみの家の米粉パンやクッキーを販売しました。和田地区は900を超える世帯数ですが、若い世帯が多く子供達も沢山います。飲食スペースは常に一杯で、キッチンカーにも長い列が出来ていました。今回は販売だけでしたが来年からは、食推のサンプル展示等も出来ると思いました。



市の委託事業
食育
キャラバン



みょうこうグッドライフフェア
IKAZUCHI(いかずち)2024

姫川原 山田 真美

～暮らしに『実り』を『ひらめき』を～をスローガンに持続可能な未来を考えるフェアが、10月5日(土)に開催されました。

我ら食推では、減塩活動として塩分濃度0.8%と1.2%の味噌汁を試飲して、『どっちが我が家の味噌汁に近い?』と比べてもらいました。お子様連れのファミリー、仲良しママ、元気なお爺ちゃん、プロの調理人など沢山の人が興味を持って、体験した結果、皆さん日頃から意識して気をつけているようで0.8%を選ぶ人が大半を占めていました。なかには『うーん こっちかなー』と1.2%を選ぶお子様もいて、野菜を沢山食べようとお母さんにも声を掛けさせていただきました。

お昼ごはんには、保育園やこども園で提供されてる『サバのソース煮』をいただいたのですが、薄味で満足のいくもので素晴らしい給食に感動いたしました。



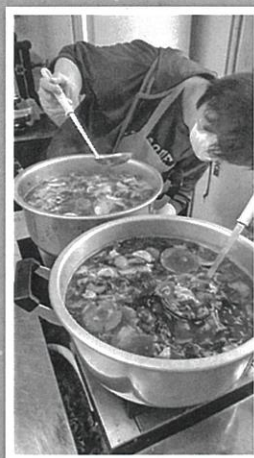
みょうこう景虎物語での
バランス食普及事業
斐太北 本道 さとみ

7月14日(日)、みょうこう景虎物語～山城の陣～に、斐太南北合同の出店スタッフとして参加しました。笹寿司販売と共にバランス食普及事業として、フードモデル展示、バランス食シートの配布、そして味噌汁の試飲を実施しました。小雨の中、来場された家族連れの方やイベント関係者に、バランス食シートを記入して貰い、BMIや食事内容など一緒に確認をしたり、味噌汁の試飲では市販の薄めるタイプの味噌汁を、普通と減塩の2種類用意し飲み比べて貰いました。減塩タイプの味噌汁も美味しいと言う声が聴かれ、味の違いに興味を持って貰えたので良かったです。また、フードモデルを見ることで自分が実際に食べている量と必要量が合っているか、ご飯をパンに交換したらどれ位になるかなど体感した様子でした。私たち食推は、それぞれの担当場所で工夫を凝らし、協力し、楽しみ、そして学ばせて貰いました。



町内納涼会でのバランス食普及事業
新井3班 熊倉 学

8月17日(土)、町内の納涼会が行われました。食推はバランス食普及事業として、フードモデル展示とバランス食シート配布に加え、“今日から役立つ塩分クイズ”と称して減塩に関するチラシと、飲み物のカロリー消費のチラシを配りました。クイズは表面に問題、裏面に答えを載せてみました。しかし、会場には沢山の人が集まって来るものの、食推のコーナーに足を運ぶ人は少なく、こちらから会場を歩きチラシを配り、前を通る人に声掛けをして足を止めてもらうことが大半でした。毎回感じますが、食推活動は難しい。食事の大切さは理解していても、体が健康なうちは中々実践しづらい。私もその内の一人です。



きのこ汁を味わう会
和田 酒井 直子

11月10日(日)、国賀では感染禍や昨年の熊出沒等で中止していた、きのこ汁を味わう会を5年振りに開催しました。具材は主役の藪たけとなめこ、その他には、定番の茄子、豆腐、豚肉、油揚げなどで具たくさんにし、出汁を効かせて、味噌を少し控えめにしました。今年はきのこが沢山出ているようで、大量のきのこが入ったことで、きのこの風味がしっかり出ていて、とても美味しくできました。大きな鍋に4つ作りましたが、残さずいただきました。



妙高分会

妙高分会研修会について 妙高4班 内田 信子

10月31日(木)に妙高分会の研修会が開催されました。

今回は参加者の皆さんで、SDGsについて意見交換をしました。

私が口火をきり、それぞれどんな事に取り組み、努力されているのか話して頂きました。皆さん食推として、そして家庭で台所を預かる主婦として、食について努力されているんだと感じました。

- ・大根は皮付きのまま調理する。
- ・大根の葉は細かく刻んで、炒めてフリカケにする。また、細かく刻んで味噌汁の具にする。(くださる方に葉っぱを切らないでとお願いする)
- ・生ゴミ処理機のコンポストの使用、市で推奨している生ゴミ消滅器キエーロを検討中の人。
- ・スーパーにはエコバッグを持参、食品の手前取り等々...

市からの受託事業の「健康バランス食普及事業」もまさしく「SDGs」に繋がることだと思います。バランス良く作り、作り過ぎない。食べ過ぎない、そして残食なし。食のこと以外でもできることから少しずつ取り組んでいきましょう。



原通納涼祭での健康バランス食普及事業

妙高6班 飯吉 聡子

8月17日(土)、原通納涼祭(ブナの里様駐車場にて)は、毎年この時期に行われている自治会の行事です。今回初めて食推としてバランス食普及事業を行わせていただきました。

バランス食、ジュースモデル、塩分モデルをテーブルに並べ、大人には一日の塩分量とバランスのとれた食事などを啓発しながら、お子さんにはジュースに砂糖がどのくらい入っているか目でみてもらいました。お父さん、お母さんがお子さんに『好きなジュースにはこんなに砂糖が入っているんだね』と声をかけているのが印象的でした。



この事業を通じて少しでも自分の健康を気にかけてもらえたら嬉しいです。



大鹿交流館コンサートでの
健康バランス食普及事業
妙高7班 望月 勝子

10月5日(土)、大鹿交流館コンサートが開催されました。

楽団ニューコラルの演奏と歌、間に妙高風土記「ふるさと大鹿の誇り」DVD鑑賞があり、約100人の観客で盛り上がりました。食推のブースも作りアルコールモデルを展示してバランス良く食事をしながらお酒を飲んでくださいと一人一人に声をかけました。



妙高高原分会

妙高高原分会ウォーキング

妙高高原3班 池田 由美子



10月25日(金)に妙高高原体育館をスタートして紅葉が進む遊歩道や旧国道を13名でポールウォーキングをしました。(ポールは体育館で借りました)

小雨が上がって日差しも出て、ゆっくりおしゃべりしながら道端のアケビを見つけたり、雪囲いの人と声を掛け合ったり和やかな時間でした。体育館に戻ってストレッチをしておやつタイムで親交を深めました。普段歩かないのであちこち眺めて楽しかったです。気がかりだった天気も良く怪我も無くてホットしました。



災害時に役立つ! ポリ袋クッキング

妙高高原2班 畑山 招子

10月3日(休)に池の平公民館2階で食推健康教室を行いました。当日は、バランス食の説明の後、地元の防災士さんのお話を聞き、皆でポリ袋クッキングを3班に分かれて実践してみました。

メニューは湯煎で作るごはん、蒸しパン、オムレツと混ぜるだけでできるイタリアン切干サラダ、じゃがりこポテトサラダです。完成した5品を洗い物が出ないようにラップを敷いたお皿に盛りワンプレートランチに。キノコ汁と共にいただきました。同時調理のため火の通りで仕上がりも様々でしたが、まずは成功!といった出来でした。「切干大根は湯煎してもいいね」「ごはんは少し固かったかな?」など意見も飛び交い、よい経験になったと思います。

防災士さんと言われる通り「実際にやってみないと分からないので普段からの実践が大事」と思います。緊急時、湯煎の水は雨水などでもOK、何度でも使え、同時に温かいものが食べられる優れた調理法です。皆さんもぜひ試してみてくださいね。



ステップアップ研修会

今回のテーマは「食事を楽しむレシピ〜スーパーで買える食品を使って〜」講師にお迎えしたのは、株式会社シャトー・イグレック代表取締役、岩の原葡萄園ワイナリーレストラン金石の音のシェフでもある、湯沢雅彦様です。

メニューは「お刺身のサラダ。ラヴィットソース」「ジャガ芋のグラタン・ドフィノワ」「豚のロティ、ピペラード添え」「白桃とアーモンドのクラフティ」「基本のミートソース」と盛沢山!レストランで出てくるメニュー名に、果たしてできるのか?!と不安もありましたが、シェフのわかりやすい説明と手技を拝見し、皆さん真剣に取り組まれました。ちょっとしたコツ等を教われば、それなりの味と見栄えになってきます。家族の夕飯に出せば、主婦でもお店の味が再現できてサプライズになるような、そんなお料理でした。

