

# 視察研修会

妙高高原分会3班 橋詰 智子

10月3日(金)秋晴れの日、市内の事業所3か所を巡る視察研修会に参加しました。

見学先はミヤトウ野草研究所、かんずり、君の井酒造。共通して「発酵食品」を看板商品としていますが、それぞれに特色があり、かんずりの冬の景色に感動し、君の井の歴史に驚きました。なかでも、ミヤトウ野草研究所の工場見学は初めての経験で、自然の中から発酵により健康な製品を作り上げる過程に自然の力を感じ、大変驚きました。昼食は、古民家カフェ矢代で旬の栗ご飯を美味しくいただきながら、楽しいひと時を過ごし大満足の研修会でした。



## 市の委託事業

# 食育キャラバン ~イベント会場での減塩啓発~

in みようこうグッドライフフェア

新井3班 長崎 順子

10月4日(土) みようこうグッドライフフェアが開催されました。食推としては塩分0.8%の適塩具沢山味噌汁を試食して頂き、ご家庭の味噌汁と具材の量・塩分を比べていただきました。塩分はご家庭の味噌汁と同じくらいという声が多く、日頃から食に気を付けていらっしゃることを強く感じました。『IKAZUCHI(ひらめき)』の名の通り、来場された方々が、会場で得た「食の気づき」を日々の暮らしに活かし、ご家庭や地域の健康づくりに繋げてくださることを願っています。



減塩



in 妙高ふるさとまつり

妙高2班 笹川 郁子

10月25日(土)、妙高ふるさとまつりの会場で、減塩啓発として「適塩の具たくさん味噌汁の試飲」をしていただきました。当日は沢山の人で賑わっており、80人以上のかたに、適塩の味噌汁を体験してもらうことができました。男性や子ども達からも「美味しいね」との声。女性の方達は作り方や味をしっかり確認されていたようです。

「減塩ですか?」「いえ、これが適塩なんですよ」と石黒栄養士さん。単なる減塩ではなく、「美味しく適塩」がもっと沢山の人に広まるように、食推として活動していかなければと思いました。



in 妙高高原スポーツフェスティバル

妙高高原6班 稲川 美和

9月28日(日)妙高高原スポーツフェスティバルは、各町内会対抗の運動会で、妙高高原地区で一番人が集まる日なので、興味をもってくださる方も多くいらっしゃり、具沢山味噌汁も好評でした。「いつもより濃い!」というかたまでいて、思ったよりも薄味のかたが多かったです。



# きっちゃん

第51号 2025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)

## 全体研修会

今回の全体研修会は健康運動指導士の武井先生をお迎えして、運動教室を実施しました。矢代コミュニティ「やわやわ体操教室」や妙高自然の家で講師をされている武井先生は、明るく気さくなお人柄で、終始とても和やかな雰囲気の中行われました。内容は、ウォーミングアップ、筋トレ、ストレッチと簡単な動きから少し強度を上げ、最後はリラックスして終了するという流れでした。激しい動きではなく心も体もゆっくり目覚めさせてゆく体操で、終わった後は頭もスッキリとして、皆さん笑顔がいっぱいになりました。

体を動かすことの気持ちよさを実感したところですので、家事やお仕事の隙間時間で、毎日続けてみましょう。きっと心も体も変わりますね。



## 会長あいさつ

会長 内田 信子

暦の上では「立冬」の11月7日(金)、健康運動指導士の武井先生をお迎えし、運動不足解消!生活の中で実践できる身体活動のポイントを伝授していただきました。1時間という短い時間でしたが、誰もリタイアすることなく、手足・腰等々一生懸命に動かされていました。

ここ数年「暑い・涼しい・寒い」の間の涼しい期間が短くなりました。暑さで参った身体を立て直したり、これからの厳冬に向けての体力づくりが出来るのではないのでしょうか。

地域の「元気茶屋」「お茶なんこ」等を運営されている会員さんもいらっしゃると思います。学んだことを地域に持ち帰り、参加者の皆さんに伝えてほしいと思います。

今年度の全体研修会は半日とし、参加費もワンコインとしました。「参加しやすくて良かった」「例年のようにホテルで実施し、食事をしたかった」等々、賛否両論あると思いますが、今年度、これはこれで良かったのではないかと思います。

皆さんの意見に耳を傾けつつ、来年度も皆さんが参加しやすく、楽しんで頂ける全体研修会を目指したいと思います。



会長(右)・事業委員長



交流会

事業委員長 朝比奈 裕貴子

食推の全体研修会として今年は運動をテーマに武井先生を講師に体操を行いました。やわやわとはいかずレベルの高い部分もあったようですが、和気あいあいと楽しい1時間でした。交流会も地区毎に分かれて会話が弾んでいました。無事終わりホッとしました。沢山のご参加ありがとうございました。

# 食推による地域でのバランス食普及事業や自主活動の様子を紹介します

## 新井分会

美守町内会運動会  
新井3班 高橋 香代

10月5日(日)町内運動会の一部をお借りして、塩分・フードモデルの展示や塩分をとりすぎないための工夫、とても簡単に作れる減塩レシピの紹介などをしました。子供から年配のかたまで幅広い年代の方々に知っていただきたいという思いから、運動会との同時開催としました。

実際に減塩のお菓子なども試食していただき、減塩でも十分おいしくいただけることを実感していただきました。1日の食塩摂取量の目標値を知っていただき、適切な量を守り、取りすぎないように日々心がけていただくよう呼びかけました。



## 高柳納涼会

新井3班 林 るみ子

8月16日(土)の夕方、高柳では青壮年会主催の納涼大会があり、食推は今年も参加しました。食推は地域の方々に塩分0.8%の具沢山味噌汁を提供し、適塩でバランスのよい食事を知っていただく活動を行いました。家族や友人グループで来ていた人達に試食してもらいながら、個別にバランス食シートを使って説明して回りました。小学生から「野菜の味が分かって、とても美味しい」という感想をもらいました。この言葉から、普段から食事気に使っているご家庭の様子を垣間見た気がします。そうしたご家庭にもっと食推の活動を知ってほしいと思いました。



## 妙高分会

妙高分会研修会  
妙高1班 手塚 益美

10月18日(土)、妙高分会の研修会が開催されました。今回は内田信子会長を講師として、「口腔ケア」についてわかりやすく楽しく指導していただきました。参加者同士で話がはずみ、その後の交流会ではお蕎麦ランチ(ケーキとドリップコーヒー付)を大変美味しくいただきました。

とても充実した時間を過ごすことができました。



## 常会でのバランス食普及事業

妙高4班 藤野 眞貴子

バランス食シートに沿って、1日に食べる食品の目安やアルコールと生活習慣病のリスクとの関連等についてお話ししました。70歳前後の方々の参加が多いので、その年代のかたのごはんの1食の適量をフードモデルで示すと「ごはんが美味しいからこれじゃ足りないね」「俺はいつももっと少ないわ」等の声が上がりました。このお話が、バランスのよい食事やアルコールの量を考えるきっかけになったら嬉しいです。



## 水上コミュニティーの日

水上 田中 恭子

10月19日(日)『水上コミュニティーの日』の1企画として参加しました。テーマは健康のために食生活を見直そう!です。適塩の具たくさん味噌汁を100食分準備して来場者に試食していただきました。水上地区全体としては初めての取り組みでしたので珍しさもあり、たくさんのかたが立ち寄っていただきました。妙高市民の食塩摂取量が多すぎることに驚かれるかたも多かったです。また、バランス食や塩分含有量などのフードモデルを展示し、望ましい食生活について啓発を行いました。「ジュースいっぱい飲むと虫歯になっちゃうねー」「うん、そうだねー」の母子の会話も聞かれました。



## 飛田お達者クラブ

斐太北 鹿住 克江

6月の中央研修会の味噌汁の試食をもとに、減塩の豚汁を作り、バランス食普及事業を実施しました。昨年は塩分のサンプル展示を行ったので、今年は糖分のサンプルを展示しましたが、飲み物にかなりの砂糖が使われていることを知り、皆さんびっくりされている様子でした。減塩の豚汁と一緒に弁当を用意して、楽しくおしゃべりをして過ごしました。この会が、少しでも外に出て、皆と交流をもちフレイル予防につながることを願っています。



## 妙高高原分会

災害時に役立つ  
パッククッキングの調理実習と試食  
妙高高原1班 南澤 よしえ

町内の避難訓練に合わせて、災害時に役立つパッククッキングの調理実習と試食を行いました。災害時ライフラインがストップした場合にも、カセットコンロ・鍋・水・ポリ袋があれば、温かい食事を簡単に作って食べることができることを実演でお伝えしました。材料も普段家に常備してある缶詰や野菜を使用して、減塩薄味にしましたが、パッククッキングでは、味が染み込みやすく、旨味や栄養を逃がさないで、美味しいと好評でした。また、一人ずつ調理できるので、災害時に食器などを洗う必要がないのもよいところです。



## 地区の健康測定会と 同時開催でバランス食普及事業

妙高高原4班 松橋 明美

町内会で市主催の健康測定会があり、その開催に合わせてバランス食普及事業を実施しました。減塩の具沢山味噌汁の試食を行い、家での味噌汁と比べてもらいました。一人暮らしのかたが多いことから、簡単にできる減塩レシピを配布したり、バランス食シートを参照して全問正解を目指すクイズを出題したりと内容を工夫しました。簡単かと思われたクイズは意外にも正解率が低く、驚きましたが、バランス食シートをよく見てもらうきっかけになったと思います。

