

知っていますか？

## 健康の輪を広げる

# 食生活改善推進員の活動

地域のみなさんに健康的な食生活を提案している食生活改善推進員。推進員の活動内容や、食事で役立つ減塩の工夫などを紹介します。

### 食生活改善推進員とは

「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、食事を通して健康づくりを目指して様々なボランティア活動を行っています。毎年6月～7月に開かれる、市主催の養成講座を修了した方が食生活改善推進員となり、現在、市内で134人が活動しています。

### どんな活動をしているの？

食生活に関わる講話や調理実習などを行う「地域講習会」を市内8つの地区で年40回開催している他、幼稚園等での食育講座、「高齢者ふれあい料理教室」、「おやこの食育教室」などを開いています。また、市の催し「健康まつり」や「まなびピアあさひかわ」等で、塩分控えめのみそ汁の試飲なども行っています。

### 【詳細】保健指導課

☎23・7816

### 食事の大切さを伝えて37年

昭和53年から食生活改善推進員として活動している菊田信子さんは、今年の春にボランティア活動で功績のあった人に贈られる緑綬褒章を受章しています。現在の思いを聞きました。

「私たちは生活習慣病の予防を目的に『野菜をたくさん食べる』、『バランスを考える』などテーマを変えながら、健康づくりに取り組んできました。



①「おやこの食育教室」での様子



①手作りのケンちゃん人形で、消化の仕組みを教える

旭川食生活改善協議会  
会長 菊田信子さん

また、子供にも興味を持ってもらえるように、人形などの教材をみんなで手作りして、楽しい講習になるよう心掛けています。もとも私は料理が好きなので、活動は楽しいですね。頂いた章の重みを感じつつ、これからも続けていこうと思っています。

### 塩分を減らす工夫

1日に摂取する塩分量の目安は、男性8g未満、女性7g未満です。次のことを心掛けましょう。

- しょうゆやソースは、料理の味を確かめてから使う
- インスタント食品は、塩分が多いので注意する
- 麺類のつゆは、なるべく残す



- 塩分の代わりにネギ、シソなどの香味野菜や、酢、香辛料を利用する
- 漬物は、食べる前に決めた量だけ小皿に取り分ける

