

保健婦メモ

ご存じですか

栄養改善協議会

皆さんの健康増進のため活躍しています。

現在、栄養改善協議会は一八人の推進員からなっています。

推進員の方がたは、栄養改善推進員としての資格を得るために、保健栄養教室で勉強をしてこられました。

主な活動内容は、推進員研修を実施後、地区にもどり勉強してきた内容を伝達し、みんなの健康や食生活を守っていくことというものです。実際に活躍している推進員の方に感想を聞いてみました。

栄養改善協議会の活動

佐久間とり子

現在は栄養過多の時代といわれ、高血圧や成人病が増えています。私達は、光町から成人病をなくすよう、次の活動に取り組んでいます。

健康づくりのための食生活

多様な食品で栄養バランス生活に見合ったエネルギーを脂肪は量と質を考えて食塩の取り過ぎに注意

心の触れ合う楽しい食事
以上の食生活指針を目標に、各地区での成人病予防食の伝達講習を行っています。
健康モデル地区での試食用食事作り

六・八カ月乳児の離乳食作り
米消費拡大運動の一環としてのおすし作り、山菜おこわ、米を使ったおやつ等、中でもおすし作りは好評です。

また、住民検診では、身長、体重測定、肥満度の割合等、十三日間に渡り協力活動をしています。



住民検診で身長測定をする推進員さん

栄養改善推進員として

土屋 ゆき子

私が、光町栄養改善協議会の仲間入りをしたのは、昭和五十年に栄養教室を受講し、推進員となった時からです。

発足されたのは、昭和四十一年だそうですが、現在光町の推

進員は一一八名になりました。十数年前を思い起こしますと、お料理を勉強したかった事が、栄養教室に申し込んだ動機でした。主婦として、今日のおかずは何にしようか？先ずは炊事、洗濯、掃除と欠く事が出来ませんので、

当時はまだ推進員が、南条地区でも少人数のころでしたので、余所の青年館へ先輩の方がたと一緒に伺いし、伝達料理を行いました。皆さんが良く協力して下さり、触れ合いの中から学び得る事が多かった事を覚えています。

協議会事業では、主として調理実習で学んだ献立を、地区へ伝達料理講習として実施する事、その他農業祭のモデル食展示、母と子の料理教室、乳児健診時離乳食づくり、健康づくり運動モデル地区に協力、住民検診のお手伝い等を行っています。

健康で明るく豊かな町づくりと、町民の栄養改善を図るため、栄養知識の普及と食生活改善活動を効果的に促進させる事を目標にしています。

皆様も、一家の健康を預かるために、調理実習や、伝達料理教室に積極的に参加しませんか。協議会で学習した事は、日常生活の上で、とても役立っています。

推進員について

斉藤 富美枝

推進員といっても名ばかりで、大変迷惑をかけています。

栄養改善協議会に入っているいろいろ勉強になっています。保健所の栄養士、町の保健婦さんから成人病、塩分、病気の恐ろしさを聞き、身にしみました。お陰様で私も思いきって薄味に出来る様になり、自分の高血圧も良くなり感謝しています。

今年七月二十七、二十八日と県外研修会に行き、長寿村桐原（桐原）に一泊。自然食、雪の下、よもぎと、ふだん私達の使わない物を数多く料理する。近所の人に話を聞いてみると「お金を出して買えば良いというものではないでしょう。自然の物を十分利用すればいいのよね」と言っていました。本当に忘れる事の出ない良い研修会でした。

また、地区の伝達にも皆さん参加してくれまますので、私は今推進員研修に通うのが楽しみです。

健康で明るい家庭を

渡辺 好子

先日、二十七年ぶりに親友二人と感激の再会。高校卒業後それぞれ道の道に進み結婚、人生の

半分以上生きた自分史の報告に話がはずみました。

一人の友人が、御主人が糖尿病になり、農家の仕事が出来ないとの事。私は、早速「糖分のとり過ぎに注意したり、カロリー食守っているの？」と聞けばそれは本人が一番良く知っているし、よけいな事は言えないという。あまりにも頼りない返事。

確かに、子供の頃から濃い味付けに慣れてしまっていると、薄味にする事は難しい。主婦の勉強と努力で家族に健康の大切さを分かってもらい、協力してもらおう以外ありません。

「自分の健康は自分で守る。家族の健康は家族で守りあう。地域の健康は地域みんなですりあおう。」

私は、この言葉を切に感じております。

いかがでしたか、栄養改善推進員の皆さんは地域の健康づくりのために、いっしょけんめい活躍しています。

地区伝達を実施するのに、推進員さん達は、人集め、献立内容、材料準備など苦心しています。

ぜひ、みなさんの地区で伝達講習がある時は、ふるってご参加下さい。きっと、食生活に役立つことがあると思います。