

市長が聴く

Discover the charm of Kawaguchi City



川口市食生活改善推進員協議会



健康的な食生活を旨し、市民の健康づくりを推進するためのボランティア活動をを行っている「川口市食生活改善推進員協議会(食改)」。今回は生活習慣病予防のための研修会(調理実習)に参加し、櫻井道子会長にお話を伺いました。

市長 本日は研修会に参加させていただき、ありがとございます。口頃、食改はどのような活動でされているのですか。

会長 私たち食改は「栄養・運動・休養」の3つを柱に、市内19の支部が公民館を拠点に、地域で食を通して健康づくりの活動を行っています。食生活改善のための調理実習や、市が実施する食育教室への協力、イベントでの食育のPRなど、活動は多岐にわたっています。

市長 幅広く活躍されていますよね。私も久しぶりに料理をして緊張しましたが、皆さんと一緒に活動できて楽しかったです。魚を使ったハンバーグなど健康的な献立もすべて有意義な時間でした。

会長 市長に参加いただいたこの研修会は、月1回、各支部のリーダーを対象にしたものです。管理栄養士のかたを招き、栄養バランスの取れた献立を実際に作りながら学び、その内容を各支部の会員や地域の皆さんに伝えていきます。

市長 大切な活動ですよ。私も知らなかったのですが、食改は運動にも力を入れているんですね。

会長 「ウォーク&ジムナスティックス」という活動で、月1回、各

支部が拠点の公民館から、歩いて会場となる公園やスポーツセンターに向かい、グラウンド・ゴルフやポッチャなどのスポーツを行って健康づくりをしています。

市長 すごく楽しそうですね。現在、食改には何人くらいのかたが参加されているのですか。

会長 現在の会員数は約300人で、女性だけでなく男性も在籍しています。高齢のかたが多くなってきたので、ぜひ若いかたにも入会してもらいたいですね。今はSNSなどでも簡単にレシピを見られますが、皆さんと一緒に作る楽しさもありますし、他の会員から学ぶことも多くあるんです。

市長 会長が食改の活動を始めたきっかけは何ですか。

会長 子どもが小学2年生のときに、食改が主催する「夏休み料理教室」に参加したことがきっかけです。その後、食改の活動に興味を持ち、入会しました。

市長 そうだったんですね。そこから長きにわたり活動を続ける中で、「活動を始めてよかった」と思うのはどんなことですか。



という気持ちでしたが、食改に参加してからは自分や家族の健康をすぐ気に掛けるようになりまし、それを多くの人に伝えていきたいと思うようになりました。

市長 私も今回参加して、健康のために食生活を改めないといけないと感じました。また、皆さんが楽しそうに料理をしていたことも印象的でした。

会長 そうなんです。食事をきっかけに会話が生まれるので、自然と人とながるようになり、さらには地域ともつながっていくんです。私も食改の活動を通じて、多くの仲間ができ、活動の幅も広がりました。

市長 本当にその通りですね。ちなみに、会長おすすめの料理はありますか。

会長 「オムレツパン」ですね。食パンをくり抜き、中に卵、ハム、チーズなどを詰め込んだもので、身近にある食材で作れて、栄養も取れるので朝ごはんにおすすめです。若い世代に食の大切さを伝える活動の一つとして、中学校の調理実習に何うこともあるので、その際も「オムレツパン」を紹介しています。簡単に作れるので、生徒たちも楽しそうに料理をしています。



櫻井 道子 会長



研修会に参加する岡村市長(写真中央)

市長 楽しみながら学ぶことが大切ですよ。ところで、食改は今年で創立55周年を迎えるそうですね。

会長 そうなんです。実は長年の健康づくりに関する活動を評価いただき、「第10回食育活動表彰ボランティア部門」の農林水産大臣賞を受賞することが決定したんです。名誉ある賞で、会員一同大変喜んでます。

市長 おめでとございます。私もすごくうれしく思いますし、市民の誇りですね。

最後に今後の抱負と、市民のかたへのメッセージをお願いします。

会長 地域の皆さんが生きて暮らしているよう、これからも食を通じて健康づくりの活動を続けていきたいと思っています。若い世代のかたにも食改の活動を知ってもらい、一緒に活動できたらうれしいです。健康は毎日の食事が基本となりますので、ぜひ多くのかたに食への関心を持っていただき、無理のない範囲で食生活の改善に取り組んでもらえればと思います。