

めざせ!ハッピーライフ あぐい21

健康日本21あぐい計画



大村貞子さん

問い合わせ先 環境衛生課保健係
☎(48)1111(内311・312)

「ハッピーライフの実践」

阿久比町健康づくり食生活改善協議会会長の大村貞子さんに話を聞きました。

食生活改善推進員になられたきっかけは。

私はもともと地域婦人会に入っていました。地域婦人会の活動は、教養、結婚改善、食生活改善が三本柱でした。今では地域婦人会はなくなり、食生活改善推進員だけが残りました。

現在はそのような活動をされていますか。

現在の会員数は七十八人で、役員が半田保健所で講習を受け、それを町に持ち帰って、学習会を行っています。

年八回の定例学習会を保健センターで行っています。糖尿病予防のためのお料理など、毎回違ったテーマで勉強会と調理実習をしています。町内宅老所で、利用者に昼食や手作りおやつも作っています。

今後、どのように地域で活動を広げていきますか。

まずは学習会で学んだ献立を、食生活改善推進員がそれぞれの家庭で実践し、家族の健康を守ることが大事ですね。それから地域へ活動を広げていきたいです。

食生活改善推進員は、健康まつりのときに「栄養コーナー」を担当します。その場で手作りおやつを紹介

するなど、私たちが学んだことを皆さんに伝えたいです。

ご自身の健康づくりの秘訣は何ですか。

食事は規則正しい時間に三回取り、必ず手作りのものです。外食は、ほとんどしません。それが一番の健康法だと思っています。

料理を作ることが好きです。冷蔵庫の中のものに少し手を加えれば、栄養バランスも取れるし、経済的です。手作りなら、一日に摂取しなければならぬ、三十品目の食事が取れるような気がします。

普段は車で移動することが多いので、近くへ行くときは、なるべく歩くように心掛けています。毎日足がなかなかでませんが、一番手軽な健康法は歩くことだと思います。私は健康診断を受けても、結果は結構いいですよ。健康には自信があります。

「ハッピーライフあぐい21」の推進メンバーに入られていかがですか。

「健康日本21あぐい計画」のPRの一環で行われる料理コンテストが盛り上がりがいいですね。阿久比には特産品を使った郷土料理がないので、今後食生活改善推進員として考えていけたらいいと思います。

住民の皆さんへのメッセージを、規則正しい生活とバランスの良い生活、適度な運動が大事ですよ。健康で過ごすためには、体を動かす



南部宅老所で昼食を作る食生活改善推進員

ことが一番です。意識するとしなくていい、かなり違うと思います。

話を聞いて、これからも食を通じて自分だけでなく、地域の健康づくりを進めていきたいという熱意が伝わってきました。

食生活改善推進員になることで食を通じた健康づくりを実践できるだけでなく、家庭での料理のレパートリーも広がります。食生活改善推進員に興味のある方は、阿久比町保健センターへ問い合わせてください。