

## 佐世保市食生活改善推進協議会の活動

佐世保市食生活改善推進協議会は、女性会員268名、男性会員29名で構成されており、各地区公民館での料理教室を中心として様々な活動を行っています。

具体的には、生活習慣病予防教室、高齢者のための料理教室、おやこ料理教室などがあり、食生活に関する講話と調理実習を行っています。料理教室に参加した方からは「薄味を心がけるようになった」「野菜の量が増えた」など、食生活に変化があったとの声が多く聞かれ、市民の方の健康づくりに役立っています。

秋に開催される公民館まつりでは、日頃の食生活の参考にしていただけるよう「食事バランスガイド」の普及を行ったり、「見えない塩分に注意！」をテーマに、加工食品や調味料に含まれる塩分や減塩の工夫について媒体を使用して伝え、食生活を見直すきっかけにしています。

また、学校において収穫物や特産物を使った調理実習も実施し、地産地消の推進にも取り組んでいます。自分たちで栽培した野菜を楽しく調理し、残さずおいしく食べる様子は本当に微笑ましく、私達の活力となっています。

このような活動を平成23年度は市内で144回行い、子どもから高齢者までの幅広い年代を対象に延べ4,412人の市民に対して望ましい食生活の普及に努めました。最近では、各地域の婦人会や老人会から依頼を受けることも多くなり、対象者のニーズに応じた活動を行っています。

その他にも、佐世保市が行っているイベントや料理教室への協力をしており、日頃の地区伝達活動では出会えないような方とも楽しく交流ができています。

平成24年度から男性会員も加わり、益々活気に溢れている私達は、今後も会員同志力を合わせ、自分自身も楽しみながら地域の健康づくりのために活動を広げていきたいと考えています。



< 高校での郷土料理実習 >



< クッキングコンテストでの補助 >



< イクメンパパのクッキング >