

なすしおばら げんきびと 元気人

あなたの身近な
元気を募集中



>>> 那須塩原市食生活改善推進員協議会
理事

No. 32 大木 弘子 さん

本協議会副会長を経て今年4月から現職。保健指導の際に案内された食生活改善推進員の養成講座を受講し、平成23年度から食改として活動を開始。催しでの啓発活動では、一人一人丁寧に声をかけるのが彼女のモットー

Pick up



現在30～80代の計81人がメンバーとして活動。本協議会の活動が今年6月、農林水産大臣賞を受賞。若年層へ向けた活動の成果が評価された



11月に行われた三島中学校の生徒と高齢者の交流会。まんじゅう作りでは、食改メンバーが調理をリードし活躍



「オススメの減塩方法は酢を使うこと」と大木さん。「野菜をたくさん摂取するには温野菜がオススメ」など、親身になって食のアドバイスしてくれる

座などを行っている。彼女が重要視するのは、若年層への呼びかけ。「習慣を変えるのは簡単ではありません。だからこそ健康の維持は若いうちからが重要だと考えます」。

大木さん自身、昔は不規則な食生活を続けていた時期があり、健診で生活習慣病を指摘されたことが意識を変えらせたきっかけになった。

「食生活を見直すにはきつかけが必要です。その1つの方法が、家庭の味噌汁の塩分濃度測定。一度測ってみると色々気づきがありますよ」と語りながら、自治会の催しでの測定結果を見せてくれた。100人中8割以上の人が、適塩濃度を上回り、中には2倍以上の数値の人もいる。

「外食の濃い味に慣れてしまうと、それが家庭の普通になってしまいます。濃い味を好む方は多いのですが、塩分の過剰摂取がどれだけに負担をかけるか考えてほしいです」と続ける。

他にも栄養バランス、カロリーコントロール、食事の時間帯などにも気を付けたい。健診結果を見てショックを受ける前に、日々の食生活を見直した方が楽々、彼女は体験談を訴えた。

70歳を超えた今でも健康体で、精力的に活動を続ける大木さん。そんな彼女が作る味噌汁は、少し薄味だが、とても体に優しい味だ。

「私たちの健康は私たちの手で——
「自分は大丈夫」と安心していませんか



膝を痛めるまでは毎日1時間のウォーキングも続けていた。「食改の大木さん」として、子育てママや地域の皆さんから慕われている

自分の食べたいものを好きなだけ食べる…皆さんは心当たりないだろうか。食生活の乱れが健康に及ぼす影響は多大。食を見直すことで健康を維持する、こうした考えの下、食生活改善の普及啓発に取り組む大木さんに話を伺った。

食生活改善推進員(通称:食改)は、食を通して健康づくりを呼びかけるボランティア。生活習慣病が増加の一途を辿る社会で、年々その存在感を増している。大木さんが所属する地区では、自治会の催しや子育てサロンなどを中心に、味噌汁の塩分濃度測定や料理講

*汁物の適塩濃度は0.6～0.8%とされている(女子栄養大学・調理学研究室 調理科学研究室編 塩分の調味パーセントによる)