



# ぶちきらい 2018.5

## 下関市食生活改善推進協議会

地域で食生活改善や食育を推進している下関市食生活改善推進協議会をご存知ですか？

下関市食生活改善推進協議会は市民の健康増進に寄与することを目的に設立され、「私達の健康は私達の手でを合言葉に、地域の人の生涯における健康づくりを「食」を通じて推進しているボランティア団体です。会員は食生活改善推進員(愛称ヘルスマイト)と呼ばれ、食育アドバイザーです。今回は、地域の健康を「食」から支える下関市食生活改善推進協議会を紹介します。

### 地域で健康を支えるために

本協議会は、旧1市4町でそれぞれ活動していた協議会が市町合併を受け、平成17年4月1日に新たに一つの協議会として発足し、5支部36地区を設置。36人(男性14人)の食生活改善推進員がそれぞれの地域で活動しています。

食生活改善推進員になるには、市が主催する年8回、30時間程度の養成講座を受けて、そのすべてを修了しなければいけません。講座は、食事や運動、口腔<sup>こうくわ</sup>など健康づくり全般についての講義や実習などがあり、市の管理栄養士、栄養士、保健師、歯科衛生士などが講師を務めます。この講座で地域の人の健康を支える力を身に付けて、はじめて食生活改善推進員として活動ができます。

50年前全国で食生活改善推進員の養成が始められた頃は主婦を対象とした栄養教室が保健所で行われていました。近年は食や健康に関心の深い男性が養成講座を受けて食生活改善推進員になっており、下関市では平成17年からいち早く男性が活躍されています。

### 笑顔、そして思いやりの心を

活動は、養成講座で培った知識を生かし、それぞれの地域で調理実習を中心においしく楽しく健康になるよう教室を行っています。「おやこの食育教室では、みそ汁作りを通して食べ物を選ぶ力、味が分かる力など食育5つの力を身に付け、食卓を囲む大切さを伝え



## アスパラガスと竹の子とエビの クリームあんかけ

アスパラガスと竹の子は、その季節の野菜に変えてもおいしく作れます。  
レシピ／家根内 清美（食生活改善推進員）



### 【材料2人前】

無頭エビ …… 殻付き 160g  
酒 …… 大さじ1  
片栗粉 …… 小さじ2  
アスパラガス …… 3～4本  
ゆで竹の子(穂先6号) …… 50g  
玉ねぎ …… 50g  
サラダ油 …… 大さじ1  
牛乳 …… 150ml  
砂糖 …… 小さじ1/3  
塩 …… 少々



水溶き片栗粉  
片栗粉 …… 大さじ1/2  
水 …… 大さじ1  
こしょう …… 少々



- 1 エビは殻をむき、尾も取る。背側に5ミリの切り込みを入れ、背ワタを取る。エビに、酒をふり、さっと混ぜる。
- 2 アスパラガスは根元を切り、下1/3の皮をピーラー(皮むき)でむき、5号程度に斜め切りする。
- 3 竹の子は、縦に薄切りにし、玉ねぎはくし形に切る。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎをさっと炒め、油がまわったら、竹の子、アスパラガスを加える。1のエビに片栗粉をまぶして加え、エビの色が変わるまで炒める。
- 5 4に牛乳、砂糖、塩を加えひと混ぜして煮立たせる。よく混ぜた水溶き片栗粉を全体に回し入れ、手早く混ぜ合わせ、とろみが均等になったら火を消し、こしょうをふる。

調理方法を動画で見ることができます。  
「下関市 インターネット放送局」で検索



ます。小学生には「自分で作る朝ごはん」教室などを開催しています。「今は飽食の時代ですが、作る楽しさは未来につないでいかないといけない」と家根内会長。「自分で作ったり工夫したりする経験は、困難を乗り越えていけるたくましさや育つと思います。楽しく作っておいしく食べる体験は、子どもの未来を支え、下関の未来もしっかり支えてくれるでしょう」

「食生活改善推進員になって多くの人と出会う機会があり、いい輪がどんどん広がったことに感謝しています。その感謝を人につないでいきたい」と家根内会長。これからも皆さんの身近な健康づくり・食生活の案内役として、食を通じた楽しい活動を続けます。

### 多くの出会いに感謝

