

# 私たち大磯町食生活改善推進員です!

「食改さん」の愛称で親しまれ、「おいしく、たのしく、健康に」を合言葉に、活動しています!



季節にちなんだ料理の教室も行っていきます。



町主催の料理教室やイベントへの協力、男性料理教室、おもてなし料理教室の開催などを行っています。  
自分自身の知識向上、そして食を通して家族、地域へと健康の輪を広げています。

毎月19日の食育の日に配信中!



おいしくおかわりいきいきぞだつ

食の情報を「電子母子手帳アプリ(母子モ)」と「湘南生活安全情報の大磯町子育て支援情報」より配信しています。

いつも元気いっぱい!の会長 加藤澄江さん



52名の会員で明るく、楽しく活動しています。  
料理教室を行うときは、「家でも作ってみよう」と思うメニューにするよう心掛けています。

教える際はリハーサルをして、会としてどのように教えるかを統一しています。  
そして教室当日、参加者から「初めて知りました!」「こうやってやればいいですか?」と反応をいただき、自然にコミュニケーションをとれることが楽しいですね。  
今年度養成講座を修了し、入会が決まった4名には、一緒に楽しく、無理のない範囲で活動してもらいたいと思っています。また来年度も、新しい受講生が来ることを楽しみにしています。

養成講座修了者の4名が推進員に仲間入り



食改さんを養成する講座は毎年6月頃に開講し、健康づくりのための知識を学ぶほか、

調理実習などを行い、生活が気になる、健康でいたいと思う方に役立つ内容となっています。また、団体の仲間入りをして、たくさんの人と交流したいと思っている方にもおすすめです。  
入会が決まった平成30年度の修了者は、「目からうろこの内容ばかりで、とても勉強になりました。入会後も基本的なことから学び、知識をつけていきたいです。」と話していました。

小学生も親子で非常食を体験



▲一生懸命作っています

▼完成!いただきます



今年度初めて実施した「冬の親子クッキング教室」のテーマは、「もしもの時に備えよう」災害に備えた備蓄食品を使ってクッキング」でした。  
メニューは、「アルファ化米を使ったトマトご飯・さばひじきサラダ・乾パンでおしるこ」です。  
アルファ化米を初めて食べた方も多く、他にも食べ慣れない食材がありました。「こんな食べ方もあるんだ」「食べてみたら意外とおいしい」などの感想がありました。  
教室の最後には、食料の備蓄についてお話し、家庭での備えについて見直す機会とさせていただきます。

※教室で使用したレシピは町ホームページからご覧いただけます。

災害に対する食の備えはしていますか?

水・食料の備蓄は、最低3日分、できれば7日分  
支援物資が届くまでの時間を考えて、最低3日分、できれば7日分の水と食料を備蓄しましょう。  
特別な食品を備蓄するのではなく、日常的に使う、保存性のよい食品を常にストックし、定期的に食べて、その分を買い足すという、「ローリングストック」がおすすめです。  
ローリングストックは、賞味期限切れによる廃棄を減らせる、自分の好みのものを備蓄できるというメリットがあります。

災害時は野菜が摂れず、ビタミンやミネラル、食物繊維が不足しがちになります。日頃から日持ちのする野菜(玉ねぎやにんじんなど)や乾物(切干大根など)、野菜ジュース、ドライフルーツ、レトルト食品、缶詰なども備蓄することをおすすめします。

食料を備蓄する際のポイント

各家庭で、家族構成や家族の好みを考慮して食品を備蓄することが大切です。  
赤ちゃんがいる、高齢者がいる、食事療法が必要な方がいるという場合、食料を備蓄する際の配慮が必要です。  
また、「栄養素を摂るため」だけでなく、「心の栄養」をとれるよう、好きなもの、おいしいと思うもの、食べ慣れたものを備蓄しましょう。



問 スポーツ健康課  
☎内線319