



# まいづる 元気人<sup>20</sup>

## 私たちの健康は私たちの手で

舞鶴市食生活改善推進員協議会（はまなす会）

会長 浜田 多津代さん

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりを進めるボランティア「舞鶴市食生活改善推進員協議会（通称：はまなす会）」料理教室などを通じて生活習慣病の予防につながるレシピなどを紹介されています。今年で設立40周年。活動の様子や思いについて、会長の浜田多津代さんにお話を伺いました。

「料理の基本は主食（ご飯）＋主菜、副菜、副副菜、汁物。レシピを作るときは1汁3菜でバランスが良く、たくさんの食材が入るように心がけています。あと、カルシウムを摂るために乳製品も必ず入れています」と話すのは「はまなす会」会長の浜田さん。自身、平成9年に養成講座を受け、活動は今年で17年目。「仕事を辞めたあと、社会との関わりをどのようにしたらよいかと考えていたとき、広報紙で募集しているのを見たのが始まり。もともと食べることが好きで料理を作るのも好き。会員の皆さんからも『料理が好き』という思いを感じています」。

メンバーは、舞鶴市民で構成された65人。50〜80代を中心に90代の会員も現役で活躍中。入会には、市の食生活改善推進員養成講座を受講することが必須。受講では、衛生に関することや医師の話、食中毒やカロリー計算などの講座を受け、食に関する幅広い知識を学ぶ。

活動内容は、市が実施している健診や会の勉強会で、栄養士の指導のもと、食生活の改善に向けたメニューの試食を作ったり、「まいてフェスタ」で郷土料理や減塩食などを紹介・提供することなど公民館事業であらゆる世代を対象に料理教室も行っている。また、自主活動として、市内の高校に郷土料理や和食の基本などを教えたり、男性向けの料理教室も実施。「会員で考えた塩分控えめで低カロリーのおいしいレシピを参加してもらった人に『あの時はこうやって教えて



▲設立40周年の記念集会以て（7月26日）

もらったな」と思い出してもらえたらいいなと思っています」。また、「男性料理教室に参加してもらった方から、地域のサロンで習ったレシピを作ってみた、家族からも好評だったという話を聞くと学んできたことが広く伝わっていると実感できてとてもうれしです」と話す。

はまなす会で学んだことは家でもすぐ実践ができ、自分と家族の健康につながるのとのこと。「食生活改善の大切さを自分や家族、そして地域の皆さんへ伝え、『元気』を広げていきたいです。特に子育て世代の若いお母さんに自分の経験や食生活の大切さを伝えたい。若いうちから塩分控えめの食事を続けることが生活習慣病の予防につながりますよ」。

今年で、はまなす会は設立40周年を迎える。浜田さんは「これからも皆さんの食生活の改善の提案やおいしい減塩食などを紹介し、健康で長生きできるお手伝いができたらいいなと考えています」と思いを語ってくれました。



はまなす会の「作ってみよう 野菜たっぷりメニュー」  
～塩分控えめで夏バテ解消に～

### 大豆たっぷりカレースープ

【作り方】

- 1 なすは半月切り、にんじんはいちょう切り、万願寺甘とうは斜め切り、玉ねぎは千切り。いずれも薄く小さめに。ベーコンは1㎝幅に切る。
- 2 鍋にサラダ油と1を入れて炒める。
- 3 具材が煮詰まったら、水を入れて大豆、コンソメ、カレー粉、ローリエを加えて15分間弱火で煮る。

※毎年秋に開催される「まいてフェスタ」でも作ってお待ちしています。

【1人分】  
野菜 90g  
147kcal  
塩分 1.4g

- 【材料【4人分】】
- |            |           |
|------------|-----------|
| にんじん…80g   | コンソメ…2個   |
| ベーコン…40g   | カレー粉…2g   |
| 水煮大豆…200g  | ローリエ…2枚   |
| 玉ねぎ…120g   | サラダ油…小さじ1 |
| 万願寺甘とう…80g | 水…800cc   |
| なす…80g     |           |

