

食生活改善推進委員として活躍している小嶋さんは、昭和六十二年、栄養教室での一年間の学習を終え、八年前から食生活改善推進委員に。家庭や地域の食生活の向上と健康の増進のために活躍しています。「とにかく料理のレパートリーを増やしたかったんです」と近所の人に誘われて栄養教室に参加したきっかけを話します。

教室に通うようになってからは「自分に必要なものを吸収しよう」とカロリー計算、塩分の計量、バランスの取れた食事などについてテキストを片手に勉強。栄養についての知識も身に着き、一日三十

種類以上の食品を食べるよう心掛けるようになりました。ニンジンやピーマンなどくせのあるものでも料理の仕方、味付けなどを工夫。「おかげで子供たちは好き嫌いがありません」と話します。

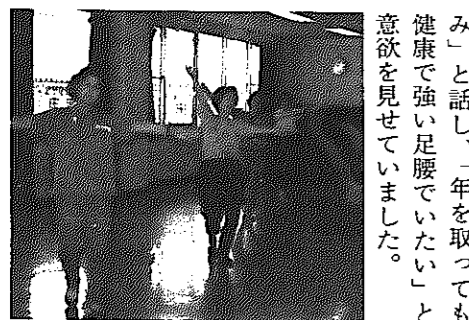
委員を対象に年四回開かれる研修会では、料理や運動など健康増進のためのさまざまな指導が行われます。そこで教わったことを地区の人に教える「伝達講習」も小嶋さんの大切な役割の一つ。地区の人に講習会を開く前に、家で必ず作り、家族の意見を聞くことにしています。地区の伝達講習では「分かりやすく」がモットー。例えばイワシのあんかけなら、イワシに酢豚を掛けたようなものと説明。「レシピ（調理方法）」に材料何百グラムと書いてあってもピンとこないでしょ。だから

なるべく分かりやすく言い換えるようにしています」と小嶋さん。敬遠されがちな材料なり受け入れてもらえるよう工夫。8年間で集めたレシピはファイルいっぱいになりました。また、平成四年十月から昨年三月までは、地区の委員とともに第二土曜日を利用して、子供たちにおやつ教室を開催。これまで習ったものの中からいくつかを教えて子供たちに好評でした。

「自分の家族や小さな子供たちへそういった一番身近なところから伝えていくことが伝達講習につながるのでは」と話す小嶋さん。「身近にある材料で、手軽にでき、栄養のバランスが良い料理を広めていきたいですね」と意欲いっぱい語ってくれました。

カセットデッキから流れてくる音楽に合わせて踊る人たち。どの人も生き生きと楽しそうです。踊っているのは、庄瀬地区の「ハツラツ健康づくり教室」の皆さん。同教室は保健会活動の一つで月一回、レクリエーションダンスと血圧測定、料理講習などを行っています。月一回のダンスだけでは覚えた踊りを忘れてしまうため、週一回、みんなが自主的に集まって踊りを復習。汗を流しています。

真保イミ子さんもその一人。昨年から教室に参加し、運動を楽しんでいます。ダンスを始めてからは体重も三キロ減り、身動きが軽くなりました。高めただったコレステロールも少しづつ減少しています。真保さんと一緒にダンスを楽しんでいる皆さんも健康づくりに取り組んでいるいろと取り組んでいます。ダンスのほか



にウォーキングをしている人、家で音楽を流してダンスをしている人などさまざま。運動の効果を尋ねると、「風邪をひかなくなった」、「畑仕事でも疲れが軽くなった」、「ストレス解消になる」との声が次々に上がります。「夫に生き生きしているねと言われた」という人も。

真保さんは「友達と和気あいあいできるのが一番の楽しみ」と話し、「年を取っても健康で強い足腰でいたい」と意欲を見せていました。



小嶋ノリさん (朝捲)

昭和63年から食生活改善推進委員に。「身近な材料で手軽な料理を」と地区の委員と共に伝達講習などで活躍中。



真保イミ子さん (庄瀬第4)

庄瀬地区のハツラツ健康教室に参加。毎週金曜日にレクリエーションダンスを通じて、健康づくりに励んでいる。

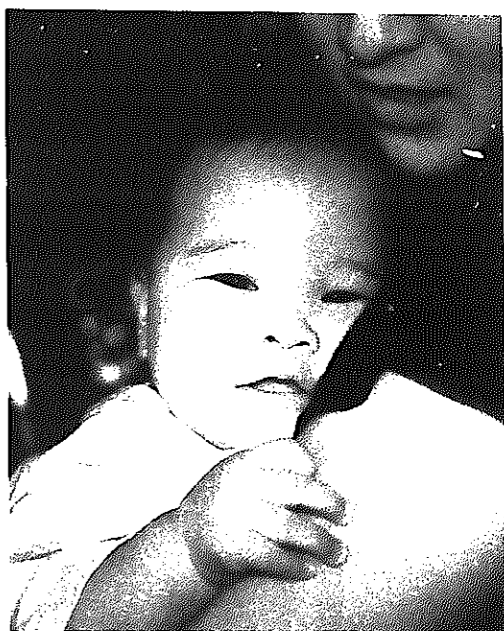
身近な材料、手軽な料理で食生活の改善を

レクダンスで生き生き楽しく運動しています

あなたの意識が健康をつくる

「健康でありたい」。みんながそう思っています。でも常に健康でいるのは難しい。ストレス、付き合い—いろいろな要素が重なって徐々に体を追い込んでしまいます。長い年月をかけて壊れた体は時間をかけないと戻りません。

健康であるために最も大切なのは心掛け。少しの我慢で、ちょっとした工夫で生き生きと生活している人もたくさんいます。自分の体と生活、もう一度考えてみませんか。



井部さんが市の基本健康診査で境界型の糖尿病と診断されたのは、昨年のこと。約十年ほど前から職場の健康診査で、糖が出る傾向がありまして。自分でも、以前から気を付けなければいけないと思いつつも、「運動や食事には、どの程度気を付ければ良いのか分からなかった」と話します。

病気が判明してからは、昨年十月に保健センターで行われた「糖尿病教室」に参加。自分の体と向き合いました。糖尿病教室では、食事、運動などについての指導が行われ、まずは、自分の一日三食の献立を食事調査票に記入す

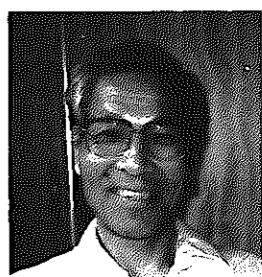
ることから開始。必要とされるカロリー、栄養素を自分のものと比べて、過不足を指導されました。また、昼食会での種類をどれくらい食べれば良いのかを楽しく学習。運動についても、運動量、運動強度、時間などを一緒にやってみることで体験できました。これらの体験を通して「自分でも気を付けなければいけない」と思っていたことを具体的に確かむことができました。と昨年を振り返ります。

一カ月間の教室で学んだことをさっそく十月下旬から実践。食事面では、指導してもらった献立と照らし合わせながら食事するようにしました。運動についても一日四十分ほど速歩を開始。冬場の雪がちらつくような時期でもできるだけ歩くように努めました。運動する時間も糖をエネ

ルギーに変えるのにいちばん良いとされる食後一時間から一時間半のときに歩くようにしました。そんな努力が効を奏して今年の検診は糖が出ませんでした。

ストレスや飲酒の機会が多く不規則な生活を余儀なくされるサラリーマン。無理を重ねて引き返すことができない状態にまでなってしまう人もいます。「比較的健康だったので、健康に関して過信していた面があった。あの頃、よく体を壊さなかったなあと思っていますよ」と井部さん。退職してから少しは自分の時間が持てるため、趣味の山歩きにも出掛けます。「心を解放した充実感を感じさせる何かを持っているのも健康法の一つかもしれませんね」と話してくれました。

検診で病気を発見 生活をコントロールして克服



井部和夫さん (砂押1)

昨年、市の基本健康診査で、境界型の糖尿病と判明。運動・食事療法で病気を克服した。