



ごはんのチカラ



～ 心も体も元気になる食を考える ～

1日3食。生まれてからずっと私たちはこの営みを繰り返してきました。

食のスタイルは時代とともに変化し、いつでも、どこにいても、食べたいものが簡単に手に入るようになりました。

一方で、「栄養の偏り」や「食の安全性」「孤食」など、食の役割やその大切さが見失われている現状は否めません。

食べるってなんだろう…。

今回の「つしまさいこう」は「食育」を考えます。

対馬市内で熱心に食育に取り組む3名にお話を聞きました

これ持って帰ってお母さんと作るよ！



対馬市食生活改善推進員
はつむらともしこ
初村知子さん
(厳原町)

食生活改善推進員（ヘルスマイト）の活動に関心をもちはじめたのは、高校生になる息子がまだ幼稚園の頃です。お弁当づくりや親子クッキングなどで、「食の大切さ」についてご指導いただいたのがきっかけでした。

ヘルスマイトになって6年。現在は、年に20回ほど活動に参加させて頂いています。乳幼児のお母さんへのおやつ紹介、小中学生との調理実習、単身男性への料理講座などなど…。男性料理では、「魚を釣ってくるが、どうしてよいかわからない」という声にお応えして、さばき方からはいり、味付けもマスターしていただきました。小学校におじゃました時は、ある生徒さんが「今日の料理美味しかったけん、これ持って帰ってお母さんと作るよ！」ってレシピを嬉しそうに持ち帰ってくれました。

体験したことで、口に入れるまでの過程や苦労がわかり、「感謝」が生まれた瞬間かなと思います。

食の問題がいろいろ叫ばれる中、ヘルスマイトになって大切にしてほしいと思うのは「手作り」です。そこに地産・旬・バランスが配慮されていると心も体もうれしい「食」になると思います。これからもできるだけ多くの方とふれあい、お役にたっていきたいと思っています。



小学生と郷土料理づくり

オクラって上むいてなってるよ！

保護者が持ち寄った生ゴミを肥料に、園内の畑で無農薬の元気野菜を作っています。これは鶏鳴幼稚園で4年前から始まった活動です。今年の夏はオクラにピーマン、ジャガイモなどが獲れました。

お世話をするのはPTA母親委員会のメンバー。週1回持ち込まれる生ゴミをみんなで畑に埋めます。私自身、子どもが入园したおかげで野菜づくりを覚えました。水やりは子どもたちも手伝ってくれ、芽が出て実になるまで親子でその成長を目の当たりにすることができます。「実がなってきた!!」「オクラって上むいてなってるよ！」など、子どもたちは大喜びで報告してくれます。

無農薬で新鮮なジャガイモは、園でふかして皮ごと食べます。生野菜は分けて持ち帰り、それぞれの家庭で料理してもらいます。自分で育てた野菜を手に誇らしげな子どもたち。小さな畑で生まれた野菜が、楽しい

会話と美味しいおかずになって自然と笑顔がはじけます。

鶏鳴幼稚園は、週4回お弁当の日です。好きなものばかりにならないようバランスや食べなくなるような彩り、旬のものを入れるなど、いつもバッチリとはできませんが、安心な食事を食べさせてあげるのが母親の役割だと思っています。



ジャガイモいっぱい収穫できました



鶏鳴幼稚園PTA母親委員長
さとうさとこ
佐藤聡子さん
(美津島町)

安心できる食と親子のつながり



長崎県対馬地区漁業士会会長
おうぎ たいら
扇 平さん
(峰町)

漁業士は、漁法の伝承や後継者育成・魚食の普及などを目的に活動しています。市の食育推進会議委員に加わったことで、食に関わる様々な方との横のつながりが生まれ、ここ数年は活動の幅が広がっています。その一つとして、これまでやってきた「お魚さばき方教室」へのオファーが増えました。子ども達や保護者などを対象にさばき方を教えるというもので、大好評をいただいています。ここで私がよく言うことが、「お父さんに大勢参加してほしい」ということです。昔の光景にあった、「お父さんがさばいて、お母さんが味付けして、子どもがおいしそうに食べる」この過程が大切だと思うんです。お父さんの役割、お母さんの役割があって、そこに安心できる食と親子のつながりが生まれるのではないのでしょうか。

食育推進会議で学校栄養士さんと出会ったのも大きかったですね。対馬の魚を食べさせたいと思う漁師、栄養士、水産加工業者の皆さんの思いが繋がって、対馬の魚を給食で利用してもらう回数が平成21年に比べ10倍以上になりました。

対馬の子ども達って、四方を海に囲まれているのに実生活はとても海と遠いんです。もっと海に接してほしい。海を体に染み込ませてほしい。その子どもの頃の環境が「漁師になりたい」「魚が食べたい」に結びついていくのではないのでしょうか。



さばき方を教える扇さん

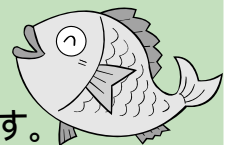
お魚のさばき方教室参加者募集

平成23年11月24日(木) 10:00~14:00

豊玉町保健センターにおいて、お魚のさばき方を開催いたします。

参加希望の方は、健康保健課 0920(58)1116まで

先着
20名



対馬市食育推進計画 (平成22年度~26年度までの5年間)

食をめぐる状況の変化の中で、市民の皆さんが「恵まれた環境から生産される対馬の豊富な食材」を生かし、「食」についての意識を高めるとともに、生涯健康で暮らせるまちづくりの実現と、市民運動として食育を推進していくための取り組みについて定めています。

計画の策定や実践には、幅広い意見を取り入れるために、健康・学校・生産者・福祉団体などの代表者で、「対馬市食育推進会議」を開催しています。各団体間の情報交換やネットワークを活用し、さまざまな問題について市民の皆さんと一緒に取り組めるように協議を行っています。



活用しよう 対馬版食事バランスガイド！

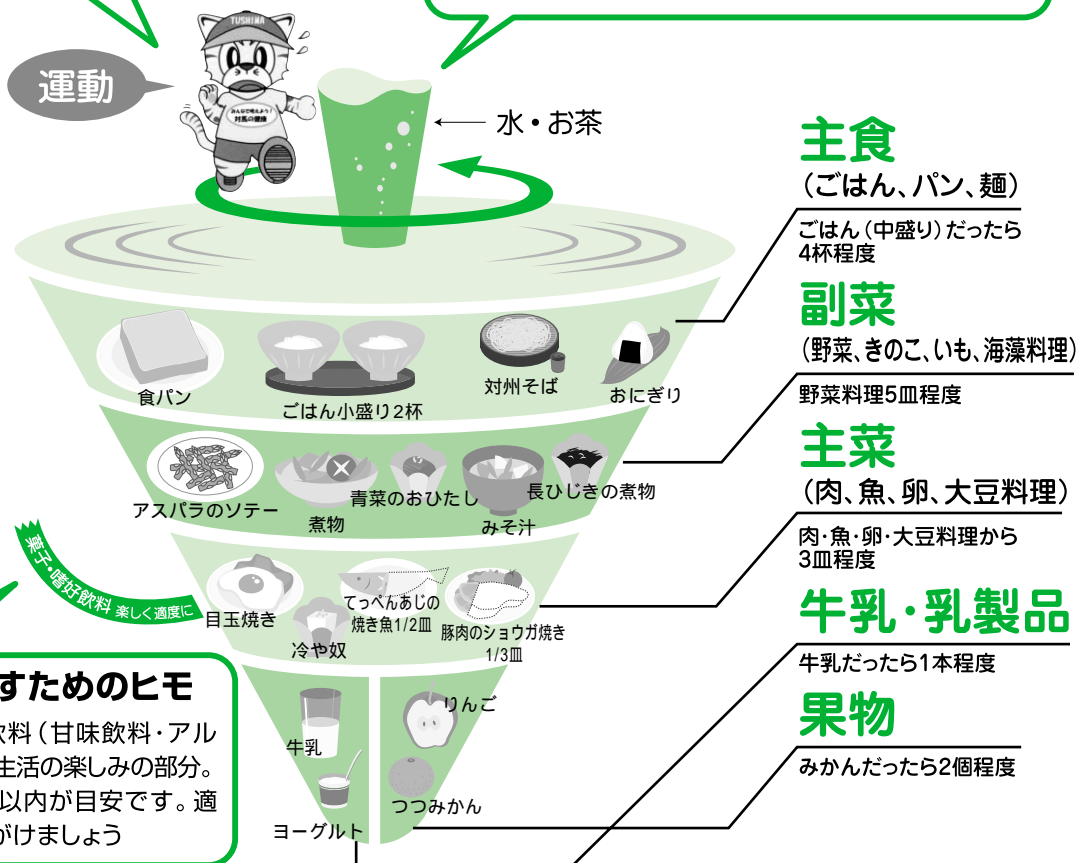
コマの回転（運動）

回転することでコマが初めて安定するように人にとって運動は欠かせません。適度な運動をしましょう。

コマの軸（水分）

コマの軸のように水やお茶は食事の中で欠かせない存在です。

（※ここでの水分は甘味飲料・アルコール等は含みません。）



想定エネルギー量:2200kcal±200kcal

厚生労働省・農林水産省決定



『食事バランスガイド』とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

『対馬版食事バランスガイド』は、対馬の農林水産物・特産物のなかで日ごろの食生活で慣れ親しんでいる料理例を示し、活用できるように作成しました。市役所各機関にご用意しています。

「今日は忙しいけん、お弁当買ってこよう」「寝坊したけん、朝ごはんはいらん」...。いつもいつも完璧な食生活はできません。しかし、食事には体に必要な栄養を摂るという役割とともに、「心を満たす」という役割があることも忘れてはなりません。

「食べる」ことを大切にすると人は「生きる」ことを大切にすると人はなるとも知れませんが、