

よい食生活ですこやかに ～私たちの健康は私たちの手で～

皆さんは日頃から健康を意識していますか。9月は「食生活改善普及運動月間」です。食を通した健康づくりに取り組む“沖縄市食生活改善推進協議会”を紹介します。

自己紹介をお願いします

沖縄市食生活改善推進協議会で会長をしている名嘉眞貴子です。越来自治会の書記をしている時に、地域の推進員に「あなたもやってみない」と誘われ、平成19年から推進員として活動しています。

食生活改善に取り組む際のポイントを教えてください

「野菜中心の料理」「油を控える」「減塩」を心がけること。かつおだだけで十分美味しい料理ができます。ただ、急に食生活を変えるのは難しいので、使用する化学調味料を少しずつ減らして、普段の料理に野菜をプラスするなど週に何回かヘルシー料理をとり入れられるといいですね。無理をせず気楽に。

活動している中でやりがいを感じる場面を教えてください

やっぱり“子どもたちの笑顔”ですね。子どもたちが自分の家にいるみたいに「おかわり」と言ってくれるとすごく嬉しい。苦手なものでも自分で料理すると

食べられます。給食ではナメコを残すのに、自分で料理すると3杯食べた子もいました。

どのような活動をしているのでしょうか

公民館等で食生活改善のためのヘルシーメニュー等の普及活動(調理実習等)を行っています。市の食育推進事業では、中学生を対象にした「ヘルスサポーター教室」で調理実習を行っており、市販のジュースにどれくらいの砂糖が入っているかを見せたり、朝食をしっかり食べることで頭が冴えることなどを伝えたりしています。

こどもの時から自分で料理をする機会があると、食育への関心が高まるため、親子を対象にした調理実習も実施しています。

読者へのメッセージをお願いします

私たちは「“私たちの健康は私たちの手で”～のぼそ健康寿命 つなごう郷土の料理～」をスローガンに活動しています。自分の健康は自分が一番よくわかっています。食生活で気になることがあれば私たちがお手



インタビューにこたえる名嘉眞会長

伝いますので、気軽に連絡してください。

今後も活動を行うために仲間が必要ですが、年々、推進員の人数が減っています。仕事をしている方でも推進員になれるので、興味のある方から連絡をもらえたら嬉しいです。

私たちの健康は私たちの手でつくりましょう。

※沖縄市食生活改善推進協議会は、平成元年に設立した協議会で、これまでに328名が推進員として地域の健康づくりに貢献しています。

食生活改善推進員を募集します

私たちと一緒に、食を通した健康づくりを担える方を募集しています。養成講座を受講することで、推進員として活動することができます。

- 講座期間** 9月29日(日)～令和7年2月(全8回)
- 場 所** 保健相談センター、沖縄市役所、福祉文化プラザ他
- 対 象** ①食育及び健康づくりに関心のある18歳以上の方
②養成講座(20時間)を受講できること
③養成講座終了後「沖縄市食生活改善推進協議会」に加入し、地域でのボランティア活動に参加できる方

- 申込期限** 9月27日(金)正午まで
- 申込方法** 申込フォーム・電話・窓口

問 市民健康課 健康推進係 ☎098-939-1212 (内線 2265)



キッズクッキング教室

興味津々に
見入るこどもたち



こちらは市民健康課主催の料理教室です。
サポートを推進員にお願いしています。

地域活動 / ヘルシーメニュー講習会



減塩しつつ美味しく料理しています

この日のメニューはきびごはん、ホイコウロウ、切り干し大根の和え物、卵スープ、揚げない大学かぼちゃです。ポイントは切り干し大根は細めのものを使用することで、味がよくなじんでおいしく召しあがれます。卵スープは沸騰させてから卵を入れることで、きれいなふんわり卵が出来ます。

地域活動 / 食育クッキング

切るって楽しい♪
親子で一緒に
トントントン♪



パクパク食べちゃう
“おにぎらず”と味噌汁、
キンキンに冷えた
はちみつ入り
ヨーグルトアイス



ポイントはご飯を炊きた
てで使用すると、蒸気で
海苔がよれたり、切れて
しまうので、粗熱をとっ
てから使用すること。
ヨーグルトはしっかり水
切りすることです。

参加者の感想



未来翔(みきと)くん

サラダとグラタンがおい
しかった。新しいお友達と一緒
に作れて楽しかった。またみ
んなで料理したい。



知念 トシ子さん

かぼちゃが大学芋みたいな
味付けで美味しかった。今
回作った切り干し大根を散
歩仲間たちに自慢したい。



公民館や市の施設等で推進員がヘルシーメニュー等の調理実習を実施しています。ヘルシーメニューの他にも、缶詰を使ったお手軽メニューや子どもにぴったりのピザトースト・モズク丼等の単品メニュー、ポリ袋を使用した非常食レシピ等、多彩なメニューがあります。興味のある方は市民健康課までお問合せ下さい。

地域の推進員におつなぎし、調理実習の実施に向けて調整させていただきます。



Enjoy★おうちごはん「cookpad」



沖縄市健康づくりキャラクター
おきはくん

市民健康課では「cookpad」で、管理栄養士監修のお手軽レシピを多数紹介しているよ。美味しいのはもちろん、栄養バランスを考えたメニューを紹介。減塩、ヘルシー、カルシウムUP、親子で楽しめるメニューなどで毎日の献立作りをサポートします。

問 市民健康課 保健指導係 ☎098-939-1212(内線2249)



こちらから
チェック!