

● 食生活改善推進員として長年活動を続けられている植田喜志子さんに「食の大切さを伝える活動」について伺いました。

奈良県食生活改善推進員連絡協議会 名誉会長  
 橿原市食生活改善推進員協議会 会長

う え だ き し こ  
**植田 喜志子さん**

## 食を通じた健康づくり

食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちが」をテーマに、地域の食生活の改善に取り組みボランティアです。市町村単位で活動し、現在は18市町村に約800人の推進員がいます。

橿原市食生活改善推進員協議会では、約80人が5地区に分かれ、自治会・老人会などの団体向けの料理教室など各地区に密着した活動をしています。また、市民の皆さんに向けても「減塩料理」「カルシウムが取れる骨太料理」といったテーマを決めた料理教室や親子クッキング教室などを保健センターで月に1回程度開催し、食の大切さや楽しさを伝えていきます。

かつては女性のみだったのですが、平成24年度からは男性も加わり一緒に活動しています。

## 時代で変わる食の問題

私が食生活改善推進員を始めた40年ほど前は、野菜や魚を使っ

た和食が中心でしたが、現在は食が多様化し、食生活の問題も変わりました。

以前は、朝ごはんを食べる大切さ、カルシウムを摂る大切さなど、子どもの食育を伝える活動が中心でした。今は、「野菜ばかり食べれば良い」などの間違った情報や勘違いにより、過度な食事制限をしてしまう人、ファストフードや出来合いのものばかりを食べ、栄養が偏ってしまう人、孤食によって食生活が乱れてしまう人など、食に関する問題もさまざまです。また、低栄養の高齢者が多いことも問題です。高齢化が進む中、食事を飲み込む力が弱くなった高齢者への調理の工夫なども学んで、自宅でできる介護食を地域で伝えています。

私たちは活動を通じて、正しい知識と、足りない栄養を補うために一品でも自炊することの大切さを伝えています。

## 活動が私の元気の源

最初は、食べることや料理するこ

とが好きで、家の献立や栄養を学ぶために、友人に誘われて食生活改善推進員に入りました。しかし、活動の中で、さまざまな人と出会うことが楽しみになり、皆さんから受けた刺激が今の私につながっています。今でも外出し、人と出会い、毎日何かをすることが元気の源です。これからも、地域の皆さんに、料理の楽しさ、バランス良く食べることの大切さを伝える活動を続けていきます。



料理教室の前に他の推進員さんと手順を確認