

食は生活の原点 健康はその結果

菅野正司さん(67歳・かすみ野三丁目)
育子さん(68歳)



「男も料理を作るのが大切」と正司さん。「まずくても、うまくなるまでじっと待つのがコツ」と育子さん



「おぼん」にバランスよく並べられた料理。「外で食べるときは、好きなものを好きなように食べています」と正司さん。「次の食事でバランスをとってます」と育子さん



「きんぴらとひじきの煮物が主人の得意料理」と育子さん。「道具をそろえたら料理が楽しくなりました」と正司さん

現役時代は建築業をしていたという正司さん。仕事は忙しく、昼食が食べられないこともありました。夜は飲酒の機会が多く、外で飲むときは十分な食事をしないことが常でした。平成11年の退職後も毎日晩酌。しかも、だからだと食べながらだったため、いつも一時間ぐらいかかっていました。

「高血圧で倒れた兄がいたので、年々増える体重が心配でした」と育子さん。転機となったのは、同16年。育子さんが保健推進員になり、総合保健センターの健診や教室の情報を持ち帰るようになった

のがきっかけでした。

正司さんは、何度か健診や教室に通ううち、食事量の調節が必要と感じました。そこで考えたのは「おぼん」。「自分の食べた量が一目で分かるし、五皿ぐらい乗るので栄養バランスもいんです。何よりも片づけが楽なので気に入っています」。食べる量を調節しただけで、半年で五キロ減量に成功しました。「食は生活の原点。自分の健康という形で帰ってきます。これからは運動も始めるつもりです」。二人の笑顔は、さらに輝きを増していきそうです。

～ 総合保健センターの食育に関する教室 ～

下記の教室は、毎月25日発行の広報川越「保健・健康」でお知らせしています。

- 「からだうれしい食事教室」は、成人を対象に年間10回開催。高血圧に関係の深い塩分についての講義や、内臓脂肪を減らす食生活についての講義を行っています。自分自身の食生活を見直す機会として、参加してみたいはいかがですか？
- 「たのしい食育」は、1歳6か月から3歳11か月までの子と保護者を対象に、年間4回開催。地域活動栄養士 PFC の会が中心となって、子供の食事内容や量についての講義を行っています。弁当箱を使って、食事バランスを体験してみましよう。



今、なぜ食育なの？

食育とは、健全な食生活ができる、経験と知識を養うことです。言い換えれば、自分の食べる物に興味と関心を持つことです。

「食育は、子供の問題」「食べたいものを食べればいい」……。近年、生活環境の違いから、不規則な食生活や、家族がバラバラに食事を取る「孤食」も増えていきます。食は、生きる上での基本。食の問題は、全ての世代に関わる重要な問題です。

平成11年に市で実施した調査では、朝食を食べない小学生は1・0パーセント、中学生は4・1パーセントでした。ところが同18年では小

学生2・6パーセント、中学生5・9パーセントと、小学生は倍以上に増加しています。

市では、3月に「川越市食育推進計画」を策定。これは、食を通して市民の皆さんの心身の健康を増進し、食に関する感謝の気持ちや豊かな人間形成を育むことを目的としています。

川越は、農業・工業・商業のバランスがとれた産業構造で、地場産物を身近に求めることができます。この特徴を生かし、市では「食」を通じた家族や地域のつながりの再構築

をお手伝いしたい、と考えています。食は、体と心を満たすもの。自身のために、大切な人のために、毎日の食事と生活習慣を見直してみませんか。

食育を進める第一歩として、7月から始まる健康市民大学講座で、食育に関する講義を行います。今後の取り組みは、広報川越や市ホームページでお知らせします。

*同計画は、健康づくり支援課・保健所・保健医療推進課(本庁舎二階)・公民館・図書館・市ホームページで見ることができます。



食は、まちづくり人づくり

女子栄養大学
専任講師
西村早苗さん

最近問題になっている「孤食」は、なぜ生まれたのでしょうか？ それは3つの「ずれ」が原因だと思います。親が忙しいことによる時間のずれ、核家族化が進んだことによる空間のずれ、携帯やテレビを見ながら食事することによる意識のずれです。ところが、学生に理想の食事を聞くと、鍋物や大皿に盛られた食事など、みんなで食卓を囲んで食べる物ばかり。

できるだけ、みんなで食事をする機会を作ろうとしてください。そしてみんなで食事することを楽しんでください。食事は、空腹だけでなく気持ちも満たしてくれます。また、食事は、誰でもできる世代間交流です。地域の祭りなどに参加し、世代を越えて食事する機会を持つのもいいですね。



「あぐれっしゅ」は、アグリカルチャー(農業)・アグレッシブ(積極的)・フレッシュ(新鮮)の造語です。237人の農家が登録。市内全域から新鮮な野菜や米、花などが集まります

農産物直売所「あぐれっしゅ川越」オープン！

4月28日にオープンした「あぐれっしゅ川越」。地産地消を進めるだけでなく、新たな観光拠点としても注目されています。

営業時間…午前9時～午後5時
定休日…水曜日(祝日は営業)
駐車場…130台

