

ふるさと「阿南市」のすばらしい魅力を再発見!



阿南市食生活改善推進協議会

健康で幸せに暮らせるまちの実現をめざして、食を通して健康づくり活動を行う「阿南市食生活改善推進協議会」の皆さん。食生活改善推進員（愛称「ヘルスマイト」）は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域に根ざした活動を続けている。

平成18年3月の阿南市の合併を機に、既存の那賀川町と羽ノ浦町の協議会を統合して新たに発足。市主催の養成講座を受講後に加入できるヘルスマイトは、食育アドバイザーを兼ね、子どもから高齢者まで幅広く各世代に合った食育活動を実施している。野菜摂取量増加や生活習慣病予防のため、料理教室や会食、街頭での啓発パンフレット配布など、取組は多岐にわたる。特に、ヘルスマイトがアドバイスを添えたレシピの配布は、家庭で気軽に食生活の改善ができると地域の方に好評だ。

活動は主に阿南・那賀川・羽ノ浦の3支部に分かれて行い、各支部で特色のある取組を展開している。例えば、



たんぽぽ教室で提供するおやつ作り



男性を対象とした料理教室



「とくしま野菜週間」にあわせて道の駅で啓発パンフレットを配布



近隣の方のお宅に訪問

那賀川支部は、「高齢者ふれあい会食」を町内3カ所で月に各1回開催。羽ノ浦支部では、一人暮らしの高齢者への弁当配布や幼稚園等での食育講話に力を注いでいる。そして、阿南支部は成人大学の料理講習会や毎月「高齢者食事会」を椿公民館で実施。そのほか、各支部とも地域密着型の活動を実施している。

「ボランティアなくして食育活動は成り立ちません。1人の力では難しくても、72人のボランティア一人ひとりの力が合わされば、その倍以上の方に広がり伝わっていきます」と、保健センター管理栄養士の松田香里さんは話す。会長の小野ちはるさん（52歳・羽ノ浦町）は、「料理教室などに参加された方から感想をいただくたびに、地域の方とのつながりを感じ、励みになっています」とほほ笑む。「健康づくりのけん引役」として、ヘルスマイトが取り組む「草の根運動」が、地域の健康づくりの輪を広げている。