



南畑公民館「家庭教育支援事業」の様子

講習会に参加していただいたと思っています。その他の活動として、鶴瀬公民館での鶴瀬学級の料理クラブや南畑公民館の講座などにも協力させていただいています。更に南畑公民館でふるさとまつりや菜の花フェスタにも参加させて頂き、地域の皆さんとの交流を深めています。

# 私達の健康は私達の手で



## ～食生活改善推進員の紹介～

### 食生活改善推進員 (ヘルスマイト)の歴史

昭和49年、埼玉県主催の「栄養大学」修了者により、「富士見市健康増進研究会」が発足され、翌年から南畑地域でバランス食の普及事業が行われました。昭和51年には「市立健康増進センター」がオープンし、健康への意識も高まっています。同年には、川越保健所富士見支所も創設され、支所の調理室を借用して、健康料理講習会が始まりました。昭和58年に名称を「富士見市食生活改善推進員協議会」に変更しています。

### 食生活改善推進員 (ヘルスマイト)は、

健康レシピなどの普及などに取り組んでいて、周囲の方の健康づくりを推進するボランティア団体として活動しています。

市が委託している健康づくり料理講習会では、食改が7つのグループに分かれて活動しています。その中の一つに南畑公民館を中心として活動している「食改なんばたグループ」があります。

\*文中に出てくる「川越保健所富士見支所」は現在ありません。

### 食改なんばたグループの活動を聞いてみました

増進センターの栄養士の指導の元に、富士見市の委託事業として年7回、南畑公民館で「健康づくり料理講習会」を行っています。新鮮な地産の野菜を多く取り入れ、毎回季節にあったメニューなども加え、皆さんに喜んでいただいています。健康づくり料理講習会は、各地域で行われていますが、南畑公民館での講習会では、料理講習の後にイスに座って簡単にできる「パワーアップ体操」を毎回行っているのが特徴です。

講習会終了後に「美味しくて楽しかったから、次回もぜひ出席したい」「こんな食べ方初めて!」「この材料は、どこで手に入るの?」「家族に作ってあげたい」等、驚きや感動の声を耳にすると食改の活動の励みにも繋がっています。

料理し、食べて感動し、その感動を家庭に持ち帰り、幸せな時間を作りだしていく料理は、素晴らしい力を持っています。美味しいものを食べて怒る人はいません。それが健康によいものならば、なおさらのことです。一人でも多くの方に

健康長寿の源の一つ、今回は食をテーマに取材します。現代は、飽食の時代で、なんでも好きなのが食べられるはずですが、食べ物で、体を壊すなんてことは、よく耳にします。食生活改善推進員(以下、「食改」という。)の活動をすでにご存じの方、まだご存知ではない方も、今回は食改さんのアドバイスを飽食の時代を正しく楽しんでもらえたら幸いです。

(担当/新井紀子 三塚好江 新井優 加藤和代 市川永樹)

### 健康料理講習会のレシピの一例です。

### <お手軽パエリア>

#### 材料(2人分)

- 米...100g
- 鶏もも肉...80g
- トマト...1/3個
- 玉ねぎ...1/3個
- にんにく...1/3片
- パプリカ(赤)...1/6個
- あさり(殻つき)...6個
- エビ...2尾
- コンソメ...1/3個
- サフラン...少々  
(ない場合はターメリック、カレー粉で代用)
- 湯...120ml
- 白ワイン...大さじ1
- オリーブオイル...小さじ2
- 塩、こしょう...少々



- ①米をサッと洗いザルで水気をきっておく。あさは塩抜きしておく。
- ②Aを合わせコンソメをしっかり溶かす。
- ③ピーマン、パプリカ、トマトは乱切り、玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ④フライパンにオリーブ油小さじ1を入れ、一口大に切り、塩こしょうした鶏肉を焼き、一旦取り出す。  
エビは殻と背ワタを取り、尾を包丁の背でしごいたら、同じフライパンで色が変わるまでこんがり焼き、取り出す。  
ピーマン、パプリカもサッと炒め、塩こしょうし、取り出す。
- ⑤オリーブ油小さじ1でにんにくを炒め、香りが出たら、玉ねぎを加え、透き通るまで炒める。
- ⑥①の米を加えて炒めたらトマトと白ワインも加えさらに炒める。
- ⑦②を加え、フライパンの底が見えるくらいまで弱火でじっくり炒める。
- ⑧フライパンの底が見えたら火を止め、鶏肉、あさり、エビ、ピーマン、パプリカを上へのせ、蓋をして弱火で水分がなくなるまで12分ほど加熱し、火を止め15~20分蒸らす。  
\*米に芯が残っている場合は更に弱火で1~2分加熱してから蒸らす。

### 取材を終えて

食の改善というところ「塩分控えめ、ローカロリー」地味なメニューというイメージでした。見た目も美しく、美味しく、作って楽しく、健康に良いメニューが考えられていて、教えてもらえる講習会まであるとは、驚きでした。食事を美味しくいただくだけで、栄養素がとることができるなんて。どこかで聞いたようなセリフですが「身体は食べた物でできている」ということですね。

我が家の食事「改善の余地あり」です。

### 取材協力・参考文献

- \*健康増進センター
- \*富士見市食生活改善推進員協議会なんばたグループ
- \*富士見市食生活改善推進員協議会創立40周年記念誌「あゆみ」