

# 愛は南から――

## 食をることと生きること是一对のもの バランスの良い食事で健康的な暮らしを

愛南町食生活改善推進協議会 会長 尾崎 イトミさん



### プロフィール

満倉在住。平成18年度から協議会一本松支部長を1期2年間務め、平成20年度から現職。愛南町は県内でも生活習慣病の率が高いことに問題意識を持ち、「薄味を心がけてバランスの良い食事を」と広く呼びかけている。

もの。日々の食生活を改善して、皆さんには健康的に暮らしていただきたい」と話しました。



1月に開催された味まつりでは、栄養バランスを考慮したメニューが参加者にふるまわれました

尾崎イトミさんが会長を務める愛南町食生活改善推進協議会では、年に1回、「あいなん食改味まつり」を開催するほか、料理教室など食に関するさまざまな活動を行っています。「食べることはとても大切なこと」と尾崎さんが話すように、会員とともに日頃から食に関する知識を習得し、それを地域に広めています。

### バランスの良い食事を心がけて

「愛南町は地域柄、漁師町で濃く甘い味付け。それが生活習慣病の多さにつながっているのでは」と分析します。糖分や塩分を控えて、主食、主菜、副菜を揃えた栄養バランスを考慮した食事を心がけてもらいたいと言います。

### 会員一丸となつての健康づくり

「私たちは料理を作るだけでなく、学習会で得た知識を会員間で共有するなど、日々スキルアップを図っている」と説明します。

尾崎さんによると会員は協力的で、事業も円滑に進められているそうです。「何か行事があれば必ずその日のうちに反省会をします。良かった点や改善点などを話し合い、次につなげています」と力を込めます。

### 日々の食生活の改善を

協議会の会長を務めてからちょうど10年が経つ尾崎さん。この間、協議会の存在や活動も少しずつ知られてきて、手応えを感じていると言います。「食べる」と生きるとは一对の

### 愛南町食生活改善推進協議会

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食に関するボランティア活動を行っている団体。町内に4支部（城辺、御荘、西海、一本松）があり、会員数は計124名（平成30年3月現在）。各支部には支部長、副支部長、リーダーが置かれ、役員を中心に食育活動を展開している。各支部の事務局は保健センターの栄養士が務めており、栄養士や保健師の専門的な助言・指導を受けながら活動している。