



寺子屋21

『食改さん』 サポーターする よりよい食生活を

皆さんは、『食改さん』を知っていますか？
「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、よりよい食生活で市民の健康寿命を延ばすために活動をしている人たちが食生活改善推進員、通称『食改さん』です。
南島原市食生活改善推進員協会の池田伊奈子会長は、「食改は、市民の健康づくりの一翼を担っていると思っています。幼児から高齢者まで幅広い年齢に対して料理教室などを行い『食の楽しさ』や『健康づくり』を伝えていきます。また、活動による人との交流は、会員自身の喜びとなっております。各町に支部があり、地域に根ざした活動をこれからも続けていきます」と話されます。

- その他の活動例
- 郷土料理教室
 - 魚のさばき方教室
 - 高齢者の料理教室
 - 糖尿病予防教室 など



食育教室



配食サービス



男の料理教室

食改さんの活動



親子料理教室

食改さんに 『教室』の依頼を したいときには？

直接、食改さんに電話してみてください。

北有馬地区 酒田 住香さん 電話：84-2655	南有馬地区 村田 妙子さん 電話：85-2525	口え津地区 系永 キヌヨさん 電話：86-3461	加津佐地区 福田 正子さん 電話：87-2561
深江地区 岡本 ケサヨさん 電話：72-2623	布津地区：池田 伊奈子さん 電話：72-4078	有家地区：伊藤 智美香さん 電話：82-8677	西有家地区：近藤 啓子さん 電話：82-3134



私たちは、食べたもので 作られている。

私たちは、「食べたいときに食べたいものを食べたいだけ食べることができない」便利で豊かな時代を生きています。しかし一方で、現在の食生活は、栄養の偏りや不規則なライフスタイルによって肥満や生活習慣病の増加をもたらしました。
さらに、家族で食卓を囲むことが少なくなり、食を通して育まれていた心の成長にも影響を与えています。
このような時代だからこそ、『食』を改めて考え直すことが求められています。



特集：楽しく食を改めよう(2~4)



市政懇談会(6~7)



南島原夏の祭典(24~25)

ストップ!!

7つの「コ食」

皆さんはいくつのコ食を知っていますか？
知っている項目にチェックを入れましょう！

- 固食**
同じ物ばかり食べること。
※栄養が偏り、肥満の原因にもなります。
- 濃食**
濃い味付けの物ばかり食べること。
※食べ物本来の味を味わえません。
- 粉食**
パンや麺などの粉から作られる物ばかり食べること。
※やわらかい食べ物が多く、かむ力が弱くなります。
- 個食**
同じ食卓についていても、それぞれが別々のものを食べること。
※好きな物しか食べず、好き嫌いがなくなります。
- 孤食**
1人で食べること。
※家族の団らんがなく、コミュニケーションの機会が減ります。
- 小食**
食事の量が少ないこと。
※体に必要な栄養が不足します。
- 子食**
子どもたちだけで食べること。
※食事マナーが教えられません。



共食のススメ 家族そろって 楽しく食事をしましょう

共食とは、家族そろって楽しく食卓を囲むことです。食事中にコミュニケーションを深め、食のマナーや食べ物を大切にすることを育むことができます。
東日本大震災後の平成23年に、国が行った食育に関する意識調査で、今後食生活で力をつけたいことは、「家族や友人と食卓を囲む機会の増加」と答えた人が44.6%でした。(H21 同調査比13.8%アップ) 家族そろっての食事で、さらに絆を深めましょう！

CONTENTS

特集：楽しく食を改めよう	2~4
口之津開港450年	5
市政懇談会	6~7
南島原にゆーす	8~12
もっと南島原ツアー	13
復興への絆・お知らせ	14~15
まちの話題	16~17
くらしの情報	18~21
島原半島ジオパーク	22
図書館だより	23
南島原夏の祭典	24~25
保健事業のご案内	26~27
市民カレンダー	28