

五島市食生活改善推進協議会の活動

五島市食生活改善推進協議会の活動は、毎年秋にかけて多くなってきます。今年は、公民館の依頼を受けて子どもの食育、料理教室開催が多くなりそうです。五島市恒例のトライアスロン、バラモンキングを控えた6月13日に地域の老人会の皆さんを訪ねてきました。

私たちの到着に皆さん元気な笑顔で迎えてくださいました。メニューは、対象者に合わせた食育：高齢者の低栄養予防を目的にしたおすすめのおすすめの丼メニューの魚丼、みだくさんみそ汁、豆乳寒の3品です。私たちの一押しは、1つで主食、主菜、副菜がとれ、なおかつ塩分摂取の少ない魚丼です。丼は、食べすぎ、塩分の取りすぎなどで敬遠されがちですが、塩分も薄く、野菜は、バランスガイドで、副菜1つとなります。

時間を見ながら、同行の保健師による脱水予防についての講話。食改からは、朝食の種類を多くして栄養バランスをよくしようというテーマでフリップを使ってお話ししました。お昼には、30名で楽しい試食会です。みだくさんみそ汁も食べていただきながら、ダシの素の分だけ塩分を控えることをお伝えし、今日の料理のワンポイントもお伝えできました。また来年もお会いしましょうと約束して終了いたしました。

参加した会員は、今年度新会員としての初めての活動で会員のみなさんお疲れ様でした。また五島市食育事業をすすめるにあたり新しいエプロンで気持ちも新たに活動しているのが下の写真です。

魚丼



老人会さんと会員さん



老人会さんと会員さん

