



松江市ヘルスボランティア協議会登録団体

こんにちは☆食改です!

松江市食生活改善推進協議会

『食』から健康づくりをサポートする食のヘルスボランティアグループです。食生活について学び、まずは自分から、そして家族・お隣さん・地域へと健康食を伝達していく活動をしています。全国組織である「日本食生活協会」にも加入しています。29地区すべてに会員がいます。ぜひ声をかけてください。

地域ではこんな活動をしています♪

食べたかな? ももし亀よ 指折りて

「バランス数え歌」を歌えば、子どもから高齢者まで楽しく「バランスのよい食事のポイント」を学べます。



各地区で、「男性の料理教室」を開催。男性にもどんどん台所に進出してほしいと願う私達です。

さあ食べよ
かまえて向う
夫作



一般家庭を訪問し、減塩の大切さや簡単な減塩法をお伝えしています。

差をつける
たかがこれだけの1グラム

温もりに 集まるゆうげ ころ込め

平成23年正月の大雪、3月の東日本大震災を受け「今こそ!」と、災害時でも食の楽しさ、温かさを感じてもらえる防災食を考案しました。



残したい おふくろの味 ありますか

幼稚園児、保育園児、小・中学生、保護者には調理実習をとおして食事の楽しさ、大切さや家庭料理の良さを伝えています。

これからの松江市を支える若者が健康でありますように!



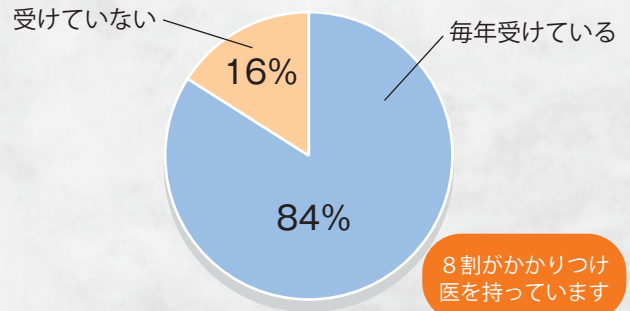
食べて健康!
の実践者

食生活改善推進員が 元気な理由

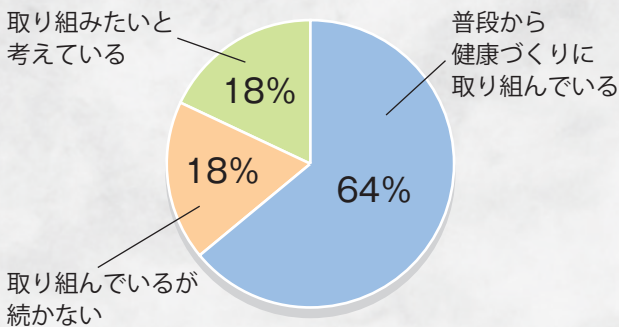
ただ健康意識が高いだけじゃない!
病気になりにくい体格を維持

推進員の9割は50代～70代の主婦ですが、身長と体重で割り出す肥満度(BMI)は、96%が「普通」体型を維持していることがわかりました。これは、「推進員は病気になりにくい体格を維持している」といえます。また、同じく9割が「普段から健康に気をつけている」または「気をつけているほうである」と回答。健康意識は体格にも現れています!

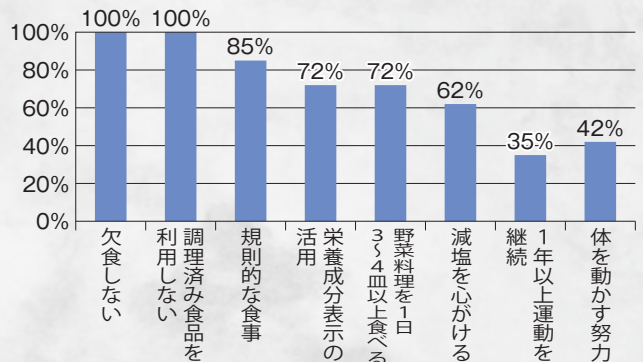
毎年、健診・がん検診を受けて、
健康管理をしています



日々「健康づくり」に取り組んでいます



健康づくりのポイントは「食事」と運動



自分なりの方法でストレスを解消!
適度な睡眠ができています!

7割の推進員が「自分なりのストレス解消法がある」と答えました。ストレスと上手につきあっていることがわかります。また、8割の推進員が睡眠で休養がとれていました。

悩みを相談できる家族や友人がいる

7割が家族や友人など、日常的な相談相手を持っています。

地域活動やボランティア活動を
生きがいと感じている

推進員は家庭内だけでなく、地域活動(健康まつえ21推進隊活動など)にも積極的に参加しており、それを生きがいであると感じています。

推進員の多くに共通したのは

自分らしい豊かな生き方!

食改川柳

- 目とからだ ラジオ体操 全開だ
- 腹回り 筋肉?脂肪?じっと見る
- 盛り付けも おしゃれも センス忘れずに
- 広めよう 話の糸口 食べもので
- 笑いじわ 健康印と 納得し
- こだわらず 執着せずに 楽に生き

(川柳提供 古江地区 山本英子)

※紙面のデータは、松江市食生活改善推進員健康調査結果を基にしています。(H23年度実施 回収率78%)