



にんじん蒸しパンレシピ(6号アルミカップ6個分)



薄力粉・・・50g
ベーキングパウダー・・・小さじ1/2
砂糖・・・15g
牛乳・・・50ml
にんじん・・・25g

- ①にんじんは皮をむき、みじん切りにする。
- ②牛乳と砂糖をよく混ぜる。
- ③薄力粉・ベーキングパウダーをふるいにかける。
- ④②に③を入れて、さっくり混ぜる。
- ⑤①に④を入れて、さっくり混ぜる。
- ⑥アルミカップにスプーンでうつし、十分に蒸気があがった蒸し器に入れ、強火で15～18分蒸す。



「誰でもひとくち食べれば笑顔になる」
食改さんは毎月2回ある、1歳6か月健診のときにおやつを作り、配ってくれています。



夏休みの小学生とその保護者を対象に、一緒に楽しく調理実習。子どもたちは調理を通じて食の大切さや楽しさを学んでいます。



羽曳野市食生活改善推進協議会会長
小松時江さん

「おばちゃん、来年も来るね」 子どもの成長を見守る食育の時間 ——食改さんはどのような活動をされていますか？

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに「赤ちゃんからお年寄りまで」を対象に、食を通じた健康づくりを広めるボランティア団体です。子ども向けには、1歳6か月健診で手作りの「にんじん蒸しパン」を提供しています。また、夏休みには「親子クッキング(こども家庭支援課と協同事業)」を開催し、小学1年生から6年生までを対象に、料理の楽しさや食の大切さを伝えています。「おばちゃん、来年も来るね」そう言ってくれる子どもたちの成長を見られることが、活動の大きな励みになっています。

料理を通じて生まれる、

新しいつながり

——高齢者向けの活動や地域イベントにも取り組まれていますね。

はい。65歳以上の方を対象にした「男性料理教室」を毎年9月に開催しています。退職されてから初めて料理を始めたという男性も多いのですが、皆さん回を重ねるごとに上達されます。盛り付けもとても工夫されていて、こちらが驚くほどです。また、冬には「フレイル予防教室」を開催し、調理実習を交えながら、健康な体づくりについて学ぶ機会をつくっています。10月の「ふれあい健康まつり」では、食育コーナーを担当しています。ご家庭のお味噌汁を持参いただいて塩分濃度を測定したりしています。昨年は約3時間半で300人近くの方がブースを訪れてくださいました。食への関心の高さを感じています。

始まりは、「食育の大切さ」に

気づいた一人の想いから

——活動には長い歴史があるそうですね。

私たちのルーツは、昭和47年までさかのぼります。当時、保健所で行われていた栄養教室に参加されていた葉山英子さん(故人)が、「これからは食育が大切になる」といち早く感じられ、仲間とともに活動を始めたことがきっかけでした。その後、平成9年に活動の場が保健所から羽曳野市保健センターへ移り、現在の「羽曳野市食生活改善推進協議会」となりました。二代目の会長の森田和子さんから私が引継ぎ、今年で設立30周年という節目を迎えます。その想いは世代を超えて受け継がれ地域の健康づくりを支えています。

みんなで届ける、手作りの健康

——現在の活動体制について教えてください。

現在は22名でボランティアとして活動しています。60代、70代のメンバーが中心ですが、皆さん本当に元気でパワフルです。月1回の定例会や管理栄養士さんとの勉強会では、「どうしたら家庭でも簡単に作れ



ちょっといいまち
の
ちょっといいひと

～食改さん～

～あなたはこのまちに、こんな優しさがあることをご存知ですか？～

食卓から広がる、やさしい健康の輪 食改さんが見守るまちの元気

「ちょっといいが
そこにある」
羽曳野



子どもたちの笑顔のために、家族の健康のために、
地域で暮らす誰もが、元気に毎日を過ごせるように、
「食」を通じて、まちの健康を支え続けている人たちがいます。
羽曳野市食生活改善推進員—通称「食改さん」
「食改さん」は料理の知識や技術を伝えるだけではありません。
そこには、人と人をつなぎ、地域を温かく見守る「やさしさ」
があります。

特別なことではなく、地域の中で、できることを少しずつ、
そんな温かな思いで活動が続けて今年、設立30周年を
迎えた「食改さん」。

これまでの歩みと活動への想いを羽曳野市食生活改善
推進協議会会長の小松時江さんに伺いました。



るか「減塩でもおいしく食べられるか」と、
みんなで意見を出し合っています。料理教
室などで参加される皆さんに「家でも作っ
てみたい」と思っていただけことが私た
ちの目標です。

「料理が苦手」だった私が、

食改さんに

—会長ご自身が食改さんになったきっかけ
を教えてください。

私は50代の時に重い腰痛を患い、立ち仕
事ができなくなりました。そんな時、健康
診断で将来糖尿病になる可能性を指摘され、
「健康チャレンジ教室」に参加しました。
そこで声をかけてくださったのが、当時の
食改さんでした。

「ここに入れば料理が好きになるよ」

そう言われたことがきっかけでした。実は
以前の私は料理が苦手で、あまり好きでは
ありませんでした。でも活動が続ける中で、
食材の使い方や、冷蔵庫にあるもので工夫
して料理を作る楽しさを知りました。今で

は、私が作る薄味の減塩料理を夫も喜んで
食べてくれています。食を変えることは、
自分や家族の健康を守ることにつながる。
その大切さを、自分自身が実感しています。

もっと多くの人へ届けたい

健康を願う、「食改さん」の想い

—活動が続ける中で感じるやりがいはい
何ですか？

やはり、参加してくださる方の笑顔です。
親子クッキングで、1年生だった子が6年生
になり、立派に成長して会いに来てくれる。
その姿を見守れることが大きな喜びです。
男性料理教室でも、「また家で作ってみたい」
と言っていたいたり、参加者同士で交流
が生まれたりすることがうれしいですね。
これまで私たちは、知っている人には届い
ているけれど、まだ知らない方も多い存在
だったかもしれません。これからは、もっ
と多くの市民の皆さんに活動を知ってい
だき、食を通じた健康の輪を広げていき
たいと思っています。



昨年11月、大阪府栄養関係功労者表彰を受章
(写真右から：山入端市長、小松さん、副会長の
塩野好見さん)

食卓から、笑顔あふれる羽曳野へ

生きるために食べる。忙しい毎日の中でも、
家族のために料理をする時間は、心と体を
育む大切な時間になります。毎年11月には、
新しい推進員を養成する「養成講座」を開催
しています。栄養学や食中毒予防など、基礎から
学べるので、料理初心者の方も大歓迎です。
「食を通じて地域に関わりたい」「誰かの健康
を支える活動をしてみたい」

そんな思いを持つ方を、食改さんは待っ
ています。

【食改さんに関する問合せ：健康増進課】