

## 「Let's 健康おきなわ21」

### 毎日の食事で長寿をめざそう



3市町食生活改善推進協議会 会長 運 天 さゆり

私たちは食生活改善推進員、ヘルスマイトです。「私たちの健康は私たちの手で」の全国スローガンのもと、地域で食を通して健康づくりを担っております。八重山地区はたくさんの島々から成り立っており、各島のヘルスマイトたちが自分たちの島のニーズにあった形で、さまざまな活動で食生活改善や提案のお手伝いをしています。毎日必ず食す食物が私たちの体をつくります。おいしくて楽しい3度のご飯から健康を、ひいては長寿をめざしましょう。

私たちの活動を一部紹介いたします。

「おやこ食育教室」は、子どもたちとお母さんも一緒に調理をし、子どもたち自らバランスよく食事を選べるよう工夫されたランチョンマットで、バイキング形式で食事します。小さな頃から食事を意識する習慣を付けることは、大切なことです。「島野菜調理実習」は島に昔からある野菜をたっぷり使った料理で主婦に好評。野菜料理のレパートリーを増やし、たくさん食べてもらいましょう。「高齢者のための料理教室」では美味しさ、食べやすさ、栄養はもちろん調理の簡単

さも考慮されており、高齢者の低栄養予防にも役立てればと思います。「男性のための料理教室」では実習、野菜350gの摂取の周知、普段の食生活の見直しなど。ご主人自身が食事の見直しをしてくれるなんて、うれしい奥さんがいっぱいいると思います。

さらに食生活改善推進員共同で、各島の行事食や郷土料理のレシピづくりに取り組んでいます。行事食や伝統の料理はまさに先人たちの長寿の知恵。元気なおじいやおばあたちの健康食です。島々の食文化を記録し、地域に広め継続していくことも健康に結びつくと続けている事業です。また新たに野菜をテーマにしたレシピづくりもスタートし、身近な野菜をたくさん食べられるレシピ集が目標です。

これからも「食べる」という生きるための基本から健康長寿の活動を推進します。

「Let's 健康おきなわ21」は、八重山地区健康おきなわ21推進会議の構成機関・団体が『沖縄県の長寿復活に関する記事』を掲載しています。

八重山毎日新聞

平成29年8月11日(金)