



健康ふくい

Vol.45



福井県食生活改善推進員連絡協議会

「省塩」で健康寿命延伸に向けた活動を

福井県食生活改善推進員連絡協議会

会長 梅崎 すみ子



日頃から、食生活改善事業に御尽力をいただきありがとうございます。会員の皆様の御協力により、昨年度も多くの事業を実施することができました。

福井県では、県民の食塩摂取量の減少を目指して「省塩(減塩)」の普及啓発活動を進めています。私たち食生活改善推進員も、その一翼を担い、地域において様々な活動を行いました。

県の委託事業である「事業所サポート事業」では、51事業所を訪問し、延べ2622人の働き世代の方々に、省塩や野菜摂取の増加、バランスの取れた食生活の大切さをお伝えしました。試食提供や味噌汁の塩分測定を通じて、おいしく塩分控えめを体験していただけたことは、家庭での実践につながる有意義な取組みであったと感じています。

また、「省塩普及啓発事業」では、「ふくい食と農の博覧会」において「大豆のヘルシーコロッケ」の試食提供やリ

「省塩」を軸に県民の食生活改善を目指して

福井県健康福祉部 健康医療局 健康政策課

課長 光谷 勉



福井県食生活改善推進員連絡協議会の皆様には、日頃から、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、各地域において子どもから高齢者まで、あらゆる世代を対象に、食を通じて健康づくりの啓発活動に御尽力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、県では、「第5次元気な福井の健康づくり応援計画」において、健康寿命の延伸に向け、「省塩」と「歩行」を最重要要素として位置付け、県民の健康づくりを推進しております。この一環として、昨年6月には、産学官等連携による省塩商品の開発や販売促進、県民への普及啓発等の食環境づくりを進めるため、「ふくい省塩プロジェクト」を立ち上げました。皆様には、県の委託事業として、事業

フレットの配布等を行い、また市町のイベントにおいても省塩の必要性や生活習慣病予防の大切さを伝えるなど、計17回、延べ4086人もの多くの方々に啓発活動を実施しました。

さらに、日本食生活協会事業の親子の食育教室では「食育5つの力」をテーマに「朝食をとること」「うす味に慣れること」に重点を置き、親子がともに調理することで食事の大切さを学んでいただきました。生涯骨太クッキングでは、働き世代の方には肥満を防ぐための適正体重の維持に努めること、高齢世代の方には低栄養予防に加えてフレイル予防のために運動をすること、地域の集まりなどへ積極的に参加することを促しました。ヘルスサポーター養成を通して地域をつなぐプロジェクトは、「若者世代」「働き世代」「高齢世代」それぞれの世代にあった事業を実施しました。

これからも、みんなで力を合わせて健康寿命の延伸に向けた活動を進めていきたいと考えております。行政のお力添えをお願いし、私たちの活動の目的でもある省塩について食生活改善推進員が今まで養ってきた経験や知識を生かして楽しく活動しましょう。

所訪問活動や健康イベント等における省塩普及啓発活動に御協力をいただき、県民の食生活改善に大きく寄与していただいております。昨年10月の「ふくい食と農の博覧会」では、省塩プロジェクト参画事業者と連携した「大豆のヘルシーコロッケ」の試食提供や郷土料理のふるまいを通じ、多くの来場者に福井の食の魅力や優れた食文化を発信していただきました。本県の健康行政に対する御支援に、改めて感謝申し上げます。

さらに、本年10月には食生活改善推進員リーダー北陸・東海・近畿ブロック研修会が本県で開催されます。本研修会においても、県外から来県される皆様、福井の食の素晴らしさを体感できる、実り多い会となることを期待しております。

結びに、食生活改善推進員の皆様方のさらなる御活躍を期待申し上げますとともに、福井県食生活改善推進員連絡協議会のみならずの御発展を祈念いたしまして、挨拶とさせていただきます。

受賞おめでとうございます (敬称略)

緑綬褒章 (令和7年春)

武生支部 山本 裕子

厚生労働大臣表彰 食生活改善事業功労者

大野支部 長谷川 佳子

厚生労働大臣表彰 地区組織

坂井支部 あわら市食生活改善推進員連絡協議会

福井県知事表彰 保健衛生功労者 (個人)

福井市 岡部 先枝

永平寺支部 加藤 悦子

永平寺支部 長谷川 サチ子

坂井支部 友田 ふみ子

坂井支部 友田 洋子

勝山支部 太田 紀子

武生支部 石本 千代美

二州支部 戸澤 世津子

若狭支部 宮本 陽子

福井県知事表彰 保健衛生功労者 (団体)

武生支部 粟田部地区食生活改善推進員会

ボランティア優良活動表彰 (個人)

鯖江支部 渡邊 キヨ子

福井県食生活改善推進員連絡協議会 会長表彰 (個人)

福井市 山口 礼子

永平寺支部 河合 節子

坂井支部 池上 みつえ

大野支部 嶋田 よし子

鯖江支部 大久保 まさ子

武生支部 石本 千代美

南条支部 青木 智雅子

二州支部 奥田 英子

若狭支部 濱上 浩代

全国食生活改善推進員協議会 名誉会員表彰

(90歳以上の現会員)

大野支部 竹根 なみ子



令和7年度 各支部の 活動報告

事業所サポート事業

若狭支部 嶋田 編代

若狭支部では5事業所を訪問し、「省塩」のPRを行いました。まず、「減塩！大豆と塩昆布の炊き込みご飯」を試食してもらい、昆布とかつお節の塩分・うま味を活かすことで、調味料を使わなくてもおいしく食べられる工夫を紹介しました。

講話では「省塩」は「省エネ」と同じく、前向きにムダな塩分を減らす考え方であり、家庭の食卓を見直すきっかけにしてほしいと説明し、塩分チェックシートで日頃の摂取状況を自己確認し、9点以上は食塩の摂り過ぎのサインであることも共有しました。



に役立つことを説明しました。高血圧になつてから急に減塩するとおいしさを感じにくくなるため、若いころから「うす味」に慣れる重要性も伝えました。家庭で活用できるよう塩分チェックキット「省塩みそ汁のポイント」リーフレットを配布し、省塩の取組みを家庭や職場で話題にしてもらうよう呼びかけました。

敦賀に伝わる伝承料理

二州支部 加藤 百合華

2月5日、27名の会員が参加し、伝承料理講習会を開催しました。献立は鯛めし、鯛の煮つけ、里芋の田楽みそあえ、こっばなます、お吸い物、水ようかんです。

こっばなますは、敦賀の五幡と拳野集落に伝わる珍しい伝承料理で、この地区に育った者には正月や祝いの膳には欠かすことのできない味です。大根を木のこっばを削るように、カンナで削って作ったことが名前の由来になっていきます。大根を辛子酢味噌で和えたコクのある料理です。

いつもの食改の味とは違い、伝承料理ならではのしつかりとした味付けで美味しかったです。

現在は生活スタイルも変化し、昔にはなかった便利で簡単に調理できるものも沢山ありますが、昔ながらの調理法や味付けを学び、伝承料理を受け継いでいきたいと思われました。



若者世代

武生支部 小玉 真弓

10月24日、越前市武生南公民館にて武生商業高等学校の生徒12名と食改6名



私達の健康は私達の手で



組めることから実践しましょうと確認しました。

身近な問題だからこそ皆さんの関心も高く、気軽に参加できる学習会が定期的に行われてきたら良いな、と痛感させられました。

おや子の食育教室

坂井支部 杉本 千恵

9月27日、丸岡バスターミナル交流センターで開催した「おや子の食育教室」には、約30名の親子が参加しました。

教室では「食育5つの力」を身につけることの重要性、特に「朝食をとること」「うす味に慣れること」の大切さを説明した後、親子でほうれん草やにんじんのナムル、卵焼きなど具だくさんの「パパパタおにぎり(おにぎりず)」作りに挑戦しました。

「見て見て、きれいにできました！お野菜の色がきれい！」と嬉しそうなお子どもや、「ご飯が海苔からはみ出ちゃった……」と推進員の切るおにぎりずを心配そうに見つめる子、「お父さんより私の方が上手にできました！」と自慢げにお母さんに見せる子など、親子の会話も弾み、会場は笑顔でいっぱいでした。

後日、参加された保護者からは「野菜嫌いがなくなり、朝ごはんに自分で食材を変えておにぎりずを作っています」と嬉しい報告もいただきました。ご家庭での食育のきっかけづくりに貢献できたことを、私たち推進員も大変嬉しく思い、今後の活動の励みとなりました。



生涯骨太クッキング

永平寺支部 竹澤 千津代

11月30日、永平寺町諏訪間公民館にて高齢者のサロンがあり、テキストの中から「チキン南蛮爆弾にぎり」を作りました。

中身には揚げ焼き鶏肉ときゅうりを入れました。揚げ焼き鶏肉で食べ応えがあり、きゅうりの食感がいい、中に何が入っているのかワクワクすると好評でした。

ご飯は永平寺町産コシヒカリを使用し、地域の食材を使っておいしく食べることができました。この日は合計2品作成したため、調理に時間がかかりましたが、参加者が協力して楽しい会になりました。



男性の料理教室

大野支部 伊藤 澄子

1月31日に富田公民館で食改の仲間でありタリ料理に詳しい方を講師に男性の料理教室を開催しました。イタリア料理の基礎から教えてもらいました。

チキンの煮込みカポナータ(アイヨリソースを添えて)、ポムビュレ(フレンチ風マッシュポテト)、ピシソワーズ・もやしのコールスロー・オニオンニンジンサラダ・カレー風味のパターライスの6品です。野菜の切

が参加して、若者世代が心も体も健やかに過ごせるよう、バランスの取れた食生活をテキストに添って講義し、調理実習「タコライス」と「ニラともやしのごまみそ汁」を調理しました。

食事はバランスの説明を実施後、ヘルプサポーターになってやりたいことや感想をお聞きしたところ、健康でいるためには食事がとても大事、食生活の大切さを伝えていきたい、健康と食事に

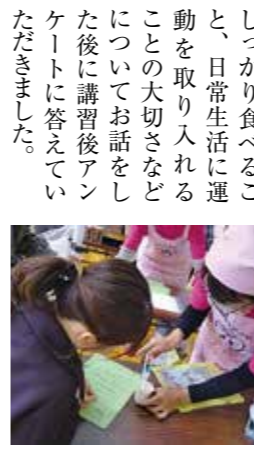
健康と食事にに関する意見を聞くことができました。未来を担う若い世代が、自分らしく元気に生きる力を育むために、地域全体でサポートしていきたいと思

働き世代

勝山支部 水谷 良恵

地区の文化祭で、働き世代の方にお声かけをし、食生活に関する講習会を行いました。

講習前アンケートに記入していただいた後、塩分濃度0.4〜0.6%の味噌汁を試飲していただき、大豆料理「鶏ひき肉と野菜の信田巻き」も試食していただきました。講習では食生活ハンドブックを参考に、食塩の摂り過ぎに注意することや野菜をしっかりと食べる



省塩メニュー

鯖江支部 青山 茂右衛門

県では、「減塩」を前向きに取り組んでもらえるよう「省塩」と銘打って、いろいろな施策をスタートさせました。鯖江市でも、幼少期から省塩に慣れ親しんでもらえるよう、親とふれあうイベント「さばえ つつじっこフェスタ」の会場

で省塩メニューのおやつを試食していただきました。

おやつメニューとして、親子で美味しく食べられるよう「豆乳ゼリー」と「さつまいももち」を提供しました。アレルギーをお持ちの幼児もおられるので、併

供場所にはアレルゲンの表記を行い、併せてレシピの掲示もさせていただきました。多くの方から、「食べやすく飽きが来ない」「子どもも喜んで食べてくれた。家で作ってみたい」と好評で、レシピをカメラ撮影される家庭



参加された方からは、「味噌汁の味が薄くても美味しく感じた」「野菜摂取量を意識しようと思った」「これからは少しでも体を動かしたい」などの声が聞かれました。今回の講習会を通して、私たち食改は、「忙しい働き世代の方々に対して、短時間で作れて栄養が摂れる料理の作り方や無理なく続けられる健康的な生活習慣」についても伝えていきたいと思

ヘルプサポーター養成事業 高齢世代 南条支部 林 伊津子

11月7日、地区で自主的に活動されている高齢者の皆さんに参加していただき「フレイル予防」の学習会を開催しました。

フレイルという言葉を知らない方が多く、まずフレイルの意味をテキストを参考にしながら説明を進めました。フレイルは、健康な状態から要介護状態へ移行する中間の時期と言われ、何もしないでいると、知らず知らずのうちに心身が衰えフレイル状態になっていきます。

どうしたら健康な状態を延ばせるかというところで皆さんと意見を出し合いながら予防策を探しました。「食事、運動、社会参加(認知症予防)」の3点から今の自分の状態を知り、取り



も多く見受けられました。親子で省塩メニューに慣れ親しんでもらうことは、省塩の大切さを普及啓発していく上で、とても重要なポイントになっていると感じました。

母子栄養強化活動事業

福井市 鶴谷 恵実

12月11日、福井市健康管理センターにて管理栄養士の橋詰先生による減塩の講習会が開催されました。参加者は福井市の会員50人。

最初の講義では塩分摂取の現状を知り、減塩の必要性や簡単に始められる減塩の方法を具体的に学びました。次の実食では味噌のみ、味噌と出汁、味噌と出汁と七味という3種類の味噌汁の飲み比べ。同じ量の味噌でも、出汁があるだけで驚くほど塩味の感じ方が違い、出汁のすこさを実感できたとの声が聞かれました。

最後は講師から提示されたメニューを、減塩メニューに変えるグループワーク。講義・実食で学んだことを活かして、各班で様々なアイデアを出し合い最後に全体で共有することで、参加者同士の学びを更に深める大変有意義な時間となりました。

「減塩の方法は1つではなく、無理なく継続できることを積み重ねていくことが大切」とおっしゃっていた先生の言葉を忘れず、推進員としての活動にこの学びを取り入れていきたいと改めて思えた講習会でした。



第55回全国大会に参加して

坂井支部 谷川 嘉都恵

私たちがあわら市食生活改善推進員連絡協議会は、令和7年度「厚生労働大臣表彰」を受賞いたしました。

あわら市独自の活動である、子育て支援センターにて、子育て中のお母さん方に伝承料理の試食を提供し、次世代に継承していく「おばあちゃん味の日試食会」や、市内の小中学校に出向いて児童に朝ごはんの大切さを伝える「朝ごはんプロジェクト」等々が、受賞につながったと思うと、これまで活動を継続していただいた先輩方に感謝すると同時に、これからも長く活動を続けていきたいと意を新たにしました。

授賞式は、11月7日に沖縄県那覇市で開催された「全国食生活改善大会」で行われました。全国大会に初めて参加する私は、見るもの全てに刺激を受け、特に、高円宮妃殿下の御臨席には感動しました。

また、前日には懇親会があり、沖縄県郷土料理のミミガー胡麻和えやジーマーミ豆腐、ラフテーなどが並び、沖縄県の食改さん達の温かいオモテナシも受けました。特に沖縄の弦楽器・三線の伴奏で会歌「今日がある」を歌ったのは忘れられない思い出です。

今回、全国の食改さんたちにお会いすることで、食生活改善推進員としての活動のやりがいや楽しさを再確認することができました。貴重な経験をさせていただきました。ありがとうございました。



令和7年度食生活改善推進員リーダー北陸・東海・近畿ブロック研修会に参加して

坂井支部 河合 香苗

12月18・19日、三重県鳥羽市、鳥羽シーサイドホテルで行われ、福井県から6名参加しました。会場では三重県の食文化が地域ごとに展示され、レシピもあり、再現したくなりました。「とこわか三重」のいつも若々しいこと、常に新しくあり続けることの意味を知り勉強になりました。日本食生活協合理事の發坂先生から、簡単ストレッチによる肩こりの緩和、認知症予防防運動による脳の活性化と認知症の遅延効果、さら

に、フレイル予防においては、日中安心できる場所へ外出し、周りの人や医師に相談することで緩和されるのお話がありました。

グループ討論では、他県の方々と貴重な意見交換ができ、今後の活動に活かしていきたいと考えています。今回の研修会は梅崎会長はじめ、参加の会員・地区会員の皆様のお陰で参加することができ有意義な2日間となりました。心より感謝いたします。

令和7年度 NEXTRリーダーセミナーに参加して

若狭支部 松宮 球子

9月29・30日の2日間、北は秋田、南は鹿児島の方の29名の参加で、東京都千代田区の「海事センタービル」で研修がありました。

食べ物でつながる全国からのヘルスマイトさん。コミュニケーションのツールとして「食べ物」は重要です。というわけでグループに分かれてワークショップが始まりました。さすがが皆さん得意の部門ですので、活発な議論で盛り上がりました。それは好きな食べ物だったり、昔懐かしい料理、得意料理だったり、そこから想像をふくらましアレンジメニューを考える内容でした。食べ物は自分を語ることの入り口です。それこそ美しくする工夫ができる人がヘルスマイトさんなんです。

次に食生活改善推進員は、最強のネットワーク。信頼できる事は栄養や食生活だけでなく地域の力が地域共生社会の担い手として自分も相手も楽しくすること。健康で生き生きとした地域づくりの要です。大変地域から頼りにされている存在と感じました。

戦後、キッチンカーから始まった歴史の長い食改の活動は、地域に根ざしたボランティアで人と人がつながる役割を、誰かの笑顔のために無理なく続けてほしいという活動でした。推進員として楽しむ7つのポイントを見直しました。「もう一度仲間と活動の目的と意義を確認してみよう」と言われ、これはよい気づきになりました。



また、デリッシュキッチンを紹介がありました。これはレシピの動画サービスです。おいしい・楽しい「食事」と「健康」を全ての人へ届けたいというサービスミッションです。そして全レシピ管理栄養士監修で栄養成分表示がされています。3種類の事例を見せていただき、なかでもコンニャク串の事例は、見た目鶏皮みたくて、低カロリーそして動画もリズムカルでとても分かりやすく、すぐに作ってみたいと思いました。中高年層に人気レシピの配信もあり、「楽しくを安心していただける」一つの手段と思います。是非、活用してください。

第56回定期総会

福井市 宮浦 幸子

令和7年5月22日に福井県生活学習館映像ホールにおいて、福井県食生活改善推進員連絡協議会の総会が開催されました。

会長あいさつの後、永年に亘り食生活改善推進事業に多大なる功績のあった方々への表彰状の授与が行われました。その中で、満90歳になられた会員に贈られる名誉会員表彰を受賞された時の、背筋をピンと伸ばされた若々しいお姿に感動いたしました。人生百年時代に向かい、目的のときが来たを持って日々過ごされているのだと感じ、心から拍手を送りました。議事に入り、全議案を皆様方から承認をいただき無事終了いたしました。

総会に引き続き講演会が行われました。「つながる・つたえる・つづける」食改活動の魅力「力」地域と未来をつなぐ食生活改善推進員のチカラ」という演題で、講師は日本食生活協会会長の田中久美子氏によるものでした。

田中会長は食生活改善推進員のチカラとして、3つのつ(つながる・つたえる・つづける)をあげられました。食を通して地域の人と人と世代と世代・家庭と社会がつながる、先人から受け継いだ食の知恵、健康の知識を次の世代につたえる、誰かの笑顔のために無理なく楽しくつづけることと話されました。

私達も、健康づくりの輪が地域全体に広がっていくことを期待し、今後の活動につなげていくことを再確認いたしました。



令和7年度 役員名簿

会長	梅崎すみ子 (大野)
副会長	奈良 英子 (二州)
理事	岡部 先枝 (福井)
副理事	小玉 真弓 (武生)
事務	榎家 彩子 (勝山)
会計	山口 礼子 (福井)
庶務	堀江 俊子 (永平寺)
監事	鈴木 良子 (永平寺)
顧問	赤神 敏江 (坂井)
	由川恵津代 (坂井)
	浦井 邦子 (大野)
	水野 初美 (勝山)
	青山茂右衛門 (鯖江)
	為沢 みえ (鯖江)
	一 琴代 (武生)
	野村美代子 (南条)
	城野早百合 (南条)
	山本 裕子 (二州)
	赤尾 裕子 (若狭)
	大江有利子 (若狭)
	佐々木恵美子 (福井)
	上野 洋子 (武生)
	小谷 清美 (若狭)

編集後記

私事ですが、6週間余りの入院で、家では減塩を心がけていたが、病院食はさらさら薄味を感じました。一人暮らしとなり、家庭では夫の惣菜・弁当・カップ麺の生活で血圧が上昇し(原因は塩分の摂り過ぎでした)、食生活と省塩の大切さを身を持って体験しました。

編集委員

- 編集委員長 山口 礼子
- 副編集委員長 水野 初美
- 編集委員 鈴木 良子 (由川恵津代)
- 編集委員 浦井 邦子 (為沢 みえ)
- 編集委員 山本 治子 (大江有利子)