

「令和元年度健康づくり食生活推進協議会 賀茂連絡会交流会」(主催:松崎町健康づくり食生活推進協議会)が令和元年12月4日(水)に松崎町環境改善センターで開催された。この交流会は食推協推進員の資質向上と活動の活性化を図るため、会場持ち回りで年1回開かれている。開会式で齋藤チヅル連合会長から「各市町の方々と交流をとっていただきまして、松崎町に行って良かった。今日一日良かったと思っていただきますように皆様と一緒に楽しく過ごしたいと思います」と挨拶があった。続いて、賀茂健康福祉センターの塩川尚子課長が挨拶し、来賓である松崎町の長嶋精一町長から祝辞があった。全員で静岡県健康づくり食生活推進協議会の歌を斉唱した。参加者は下田市(13名)、東伊豆町(15名)、河津町(8名)、南伊豆町(8名)、松崎町(16名)、行政(8名)の計68名であった。



[まっちーちゃんのお出迎え](#)

河津町健康づくり食生活推進協議会の活動発表



[賀茂連絡会交流会の開会式](#)



[河津町健康づくり食生活推進協議会の活動発表](#)

島崎公子会長が会員37名(男性1名、女性36名)60代、70代で占める河津町健康づくり食生活推進協議会の活動(4ヶ月児・10ヶ月児健診、むし歯予防教室、特定健診での減塩レシピ、親子食育教室、牛乳・乳製品料理講習会、広報誌に健康レシピを年3回掲載、療育教室への協力、親子料理教室、年5回のヘルスマイト研修、宇佐美で豆腐作りとワイナリー視察研修、今後の予定)を報告した。

その中で「広報誌に健康レシピを掲載した鶏ささみのサクサク揚げはヘルシーでサクサク感があり好評でした。本日、持ち寄り料理の白菜とりんごのサラダを次回に掲載予定です」と説明があった。

持ち寄り料理による昼食会

持ち寄り料理は、ご飯(松崎町)、つみれ入り中華風けんちん(松崎町)、さば缶のアクアパッツァ風(下田市)、小松菜の昆布和え(東伊豆町)、白菜とりんごのサラダ(河津町)、コーヒーのブラマンジェ(南伊豆町)と食事バランスがとれた献立だった。



[持ち寄りの自慢料理](#)



[持ち寄り料理による昼食会で親睦を](#)

次にあげる持ち寄り料理の説明があった。

- 【主食】ご飯：ふりかけをかけて、味のついたご飯でないと食べられない子が増えているようです。これでは塩分の摂りすぎにもつながりますし、「お米」そのものの美味しさを感じられるように伝えたいので、あえて「白飯」にしました。
- 【汁物】つみれ入り中華風けんちん：かつおダシを一切使っておりません。市販の中華ダシで、お手軽に作れ、つゆが少なく野菜たっぷり（大根、里芋、こんにゃく、にんじん、ゴボウ、青ネギ）なので、具たくさんおかずとして美味しく召し上がれます。
- 【主菜】さば缶のアクアパッツァ風：サバはタンパク質を手軽に摂れ、カルシウムの吸収を助けるビタミンDやビタミンB2、B6が豊富に含まれています。また、EPAやDHAも含まれ、生活習慣予防・改善につながります。サバ缶を使って、鍋一つでナポリ料理を作ることができます。今日の料理のポイントですが、塩を一切使っておりません。サバ缶やベーコンに含まれる塩分だけを利用しました。他のサバ缶料理でスペイン風オムレツは小学生にとっても好評でした。
- 【副菜】小松菜の昆布和え：超簡単で手軽にできます。小松菜の料理は茹で加減と絞り方が大事です。小松菜にはカルシウムやビタミンKが多く含まれ骨粗鬆症予防にいい食材です。ビニール袋の中で和えたり、手軽に副菜をプラスでき、エコクッキングで作れる簡単レシピです。
- 【副菜】白菜とりんごのサラダ：シャキシャキとした食感が良く、手早く簡単にできるサラダです。素材の味を活かし、レーズンの酸味がアクセントになっています。塩分が0.2gと減塩レシピになっているのもおすすめです。ビタミンCやカリウムなどのミネラル類も多く含む旬の白菜を使用することで、冬の風邪予防や免疫力アップの効果を期待できます。
- 【デザート】コーヒーのブラマンジェ：ゼラチンは沸騰させると固まりにくくなるので、鍋に牛乳と砂糖を入れて混ぜ、砂糖が完全に溶けて沸騰したら火を止めてください。そして、お湯で溶かしたインスタントコーヒーと粉ゼラチンを入れて、とろみがつくまで混ぜながら冷やします。今回は大人向けにコーヒーを使いましたが、子供向けにはバニラエッセンスで風味を付けてもいいと思います。

「出張 わははの会 ～脳活性化ゲームでみんなで笑おう～」講演



[多芸多才なお笑い福祉士、めんぼーくん](#)



[みんなで楽しく参加](#)

講師は静岡県三島市の福祉応援大使に2018年就任した『めんぼーくん』として地域で精力的に活躍する河合孝彦さんで、スクールソーシャルワーカーや認知症予防講師、ストレスケアトレーナーなどの活動をする一方、役者声優育成専門学校の講師や、お祭りやイベントで司会進行を務めるなど『お笑い福祉士』の顔を持つ。

この講演はゲームを通じてみんなで楽しく大きな声を出して笑うことをテーマにしたものだった。

① 挨拶

通常、言葉だけの挨拶で終わるが、ここでは握手しながら隣の人に挨拶する。「次は肩などに触れてスキンシップの挨拶をしていただきたいのですが・・・片手でなく両手で！・・・相手の目を見ながら、アイコンタクトで最高の笑顔で挨拶をお願いします」と、このように挨拶の仕方をどんどん発展させる見事なアプローチ。

「どうして、握手にこだわるか、わかる？」と聞いて、会員が着ているピンクのTシャツの文字を指さして

「私達の健康は私達の・・・手で」と言って笑いをとる。

②笑顔の作り方

顎を前に出すと口角が上がり笑顔になり、口角を上げるだけで脳が勘違いして幸せホルモン(セロトニン、オキシトシン)を引き起こすとか。「顎を前に出して、ゆっくりと『あいーん』と言うと最高の笑顔になります」と説明。右手を顎の下に移動させて「あいーん」という声と向かいの人にハイタッチする音が笑い声と混じって会場内にこだまする。

③食材のビンゴゲーム

配布資料の裏紙を利用してビンゴカード(9コマに折り、食材名の記入)を作ってビンゴゲームの開始。リーチの時は右手を上げて大きな声で「リーチ」という。ビンゴの時は左手を上げて大きな声で「ビンゴ」といい、周りの人に「イエー」でハイタッチ。テーブル毎にビンゴ数を計算して発表するという脳活性化ゲーム。

④「三匹の山羊」絵本の読み聞かせ

会場を3グループに分け、小声(カタコト、カタコト)、中声(ガッタン、ゴットン)、大声(ダッジャン、ゴッジャン)のBGMを役付し、絵本を読みながらBGMが必要なシーンになるとそれぞれのグループに振るという見事な演出。大声役になると、声だけでなく動作まで要求していく。

最後に「食べることでちょっと具合が悪い時、塩分が多かったんだあ、あ～野菜を摂ってなかったんだあ、偏食していたんだあ、きっと、そんなことがあるんじゃないかと思います。皆さんはきっと何かで悩んでいる人達に正しいことを提供する活動されていると思います。ぜひぜひ、自分達の家庭、自分達の地域、そして、伊豆半島で皆さんの活動が機能することを願っています」と結んだ。

取材：生きがい特派員 東・南・西伊豆地区担当 白神時雄