



## おいしい食事をとって楽しい毎日を送りましょう

【しまくによさん】信濃

●千歳市食生活改善協議会会長。市と協働で行っている「男性の料理教室」の開催や食育活動をとおして、料理の楽しさ、食の大切さを伝える取組に力を注いでいます。

# 皆

さんは、昨日の晩ごはんは何を食べましたか。その食事がおいしかったか、だれがつくったか、どこで、だれと食べたか、思い返してみてください。

毎日あたりまえのようになっていく食事は、私たちの健康の源です。

島さんが会長を務める千歳市食生活改善協議会は、小学生が参加する食育教室や男性を対象にした料理教室の開催など、食の大切さを伝える活動に取り組んでいます。

協議会の会員は、料理の好きな主婦が中心です。毎日料理をしている主婦は、調理方法や食材の保存方法など、レシピや料理の本にはない知恵を持っています。「主婦の知恵や調理実習な

どで学んだことをたくさんの方に伝え、料理はもっと楽しいことだと感じてもらいたい」と話します。

「普段料理をしない方でも、まずは興味を持ってもらえれば良いと思います。興味を持つと素材や味つけに敏感になりますし、いつも料理をつくってくれる方へ感謝の気持ちが生まれます」と島さん。

「おいしい」のひとつで、食事をつくる方は張り合いがでます。手間ひまかけて料理をすることが大変なことから楽しいことと感じるようになります。

また、料理のときに健康を気にする方はたくさんいますが、健康には良いけれどおいしくない食事では、楽しい毎日を送りません。

「生活習慣病の予防など、健康のことを考えて味を薄くすると、あまり食欲がわきません。食材にあった調理をしたり、少し手間をかけてだしを効かせたり、つくった料理をあたたかいうちに食べたりすることで、調味料が少なくても、素材そのものの味が生きておいしく感じるようになります。結果として、健康に良い食事になるのではないのでしょうか」と話します。

「毎日は難しいかもしれませんが、週に1回は家族そろって食卓を囲んでみてください。食事がおいしく、楽しく感じられるはずです。自分自身のために、健康で、より良い食生活を送ってほしいですね」と、やさしいまなざしで語ってくれました。

人のいる風景  
SCENERY OF PEOPLE



# 島

KUNIYO  
SHIMA

# 邦代

さん