



山本 美知子さん  
Yamamoto Michiko

〔甲佐町食生活改善推進員〕

会長の山本さん（写真・中央）を中心に推進員が協力してクッキーを考案。甘さ控えめでヘルシーなのが売り。

## おいしくヘルシーなレシピで 食の大切さを支えるボランティア

「健康の基本となる食生活の大切さについて、住民の皆さんにもっと知っていただくために活動の輪を広げていきたいです」と語るのは、甲佐町食生活改善推進員協議会会長の山本美知子さん（和田内区）。

「食改さん」の愛称で呼ばれ、ピンクのエプロンと三角巾がトレードマークの推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」という目標の下、町民などの健康を目指して約20人で活動。おいしくヘルシー

にできるレシピを考え、食育の親子クッキング教室などを通して健康的な食事を地域に発信するボランティアや、毎月第1水曜日に町総合保健福祉センターの調理室に集まって、「自己学習会」を実施。健康テーマに沿って推進員が考えた旬の食材を使ったレシピを持ち寄って推進員同士で意見を出し合い、より体に良い食事や調理法を研究している。

山本さんは、「推進員同士とても仲が良く、おしゃべりしながら調理するのが楽しみです。意見を出し合い調理することでほかの家庭の味を知ることができ、料理のベテランも多く、郷土料理のノウハウも知ることができ、料理の幅が広がります」と会の魅力を笑顔で語る。「まずは、自分の健康や家族の健康を守り、そして町民の皆さんの健康を守るためにできることを目標にして、日々活動しています」とPRする。

同会では、バターや牛乳を使わない甘さ控えめで食べやすい「手作りクッキー」を考案。同センターで行われる健診などで広く町民に紹介している。山本さんは「味はもちろん、健康のことを第一に考えた愛情たっぷりのクッキーです。味は3種類あります。今後は、町の特産品のニラを練り込んだり、季節の食材を使ったりしたものを考案して、皆さんに喜んでいただけるものを作ることに挑戦したいです」と町民の健康のために意気込む。