



水足 輝子さん

Mizutari Teruko

〔西寒野区〕

みずたり・てるこ / 甲佐町食生活改善推進員協議会長。食事や食生活の改善に取り組み、長年にわたり、町内のみならず、郡内や県内でも広く活動。

## 健康的な生活を支えるのは 楽しく食べる工夫した食事

「健康に良いから減塩して」などと食卓で小言を言わず、こっそりと、しょうゆをおだしで薄めておくなどの工夫をするのが、楽しく健康的な食事を取るコツ」と笑顔で話すのは、甲佐町食生活改善推進員協議会の

会長を務める水足輝子さん。同協議会は、現在33人の「ヘルスメイト」と呼ばれる推進員で構成。地元食材の季節料理や郷土料理の勉強会や小・中学校での料理教室の開催、町が実施する10か月児教室での手作りお

やつを紹介など、長年にわたり食生活の改善について取り組む。活動の目的について、「どうしても健康な食事を取ることができないのかについて考える取り組みなので、料理そのものを学ぶ料理教室とは少し異なる」と説明。そのため「自分の体や家族の健康について考えて参加される委員が多い。ご主人が病気がったり、糖尿病予防が目的だった」と、食生活から健康

を考える視点を持って活動する。健康的な食事を調理することについて、「味の基本は、おだし」と水足さん。「いりこや昆布などで丁寧にとると、薄味でも、調味料に頼らないでおいしい料理ができる」と解説する。しかし現代は、インスタント食品や出来合いの総菜などで、簡単に食事が取れる時代。「単に駄目と言うのではなく、いかにその食品を健康的にして食べるかが大切。そのまま食卓に並べずに、野菜を入れて一緒に食べるなどの工夫をしたらいい」と提案。「そういう工夫を織り交ぜないと、共働きの若いお母さんたちは忙しくて、食事の準備にまで手が回らない。だからこそ、若い人にも活動に参加してもらって、アイデアを分け合えたら」と話す。

食事で一番大切なことは、「楽しく食卓を囲むこと。忙しい暮らしの中でも、家族で集って食べることが大切」と語り、「体が動かなくなっても、自分の口に合った健康的な食事を取りたい。それが、脳の活性化にもつながると思う」と食事が支える健康づくりに笑顔を見せる。