



# FUKUSHIMA 市民インタビュー

このコーナーでは、福島市のさまざまな分野で活躍する人や団体を紹介します。今回は、子どもから高齢者まで幅広い年代に食を通じた健康づくりの普及啓発活動を行う市食生活改善推進員協議会会長の関根恵美子さんと会員(ヘルスマイト)の佐々木幸子さんにインタビューしました。

## ヘルスマイトの歴史は？

食生活改善推進員協議会は昭和54年に発足し、市から委嘱された方がヘルスマイトとして活動してまいりました。平成10年からボランティア団体になり、今年で20年を迎えました。

## 活動内容は？

まず「ニューヘルスマイト養成講座」の受講が必須です。無料で受講でき、医師や栄養士、運動指導員などを講師に迎え「食を通じた健康づくり」を学びます。

受講修了後、市内に8つある各部ごとのグループで市内16の学習センターを拠点に「減塩」や「積極的に野菜を摂取すること」などの生活習慣病予



市食生活改善推進員協議会  
会員 佐々木幸子さん 会長 関根恵美子さん

## やりがいとは？

料理教室でみんなと一緒に作った料理を「おいしい！」と参加者が笑顔で食べてくれるとうれし

防食の普及啓発を行っています。依頼を元に幼稚園での食育、高校や短大などでの出前講座も行い、子どもから高齢者まで「食を通じた健康づくり」のお手伝いをしています。

ヘルスマイトは「食育部」「成人部」「シニア部」「環境部」「運動・口腔部」のどれか一つに所属し、専門部での活動やグループごとの自主勉強会、全体での研修会などを通して、健康に関する現状を把握し地域の多様なニーズに応えられるように努めています。

いですね。食は命につながっていますし、食べることは楽しい。だったら「おいしく」「健康に」「元気に」なれる食事がいいですよね。作り方が分からなくて料理教室に参加されると「こんなに簡単に作れるの?」と驚く方も多いです。「野菜たっぷり」、塩ちよっぴり」でだしを活用することで減塩につながります。これからも体にやさしい健康料理を皆さんに教えていきたいです。

また、ヘルスマイト同士で交流すると自分の料理のバリエーションが増えるのも楽しいです。自分の健康は自分で守るという意味でも日々、自分や家族の食事を作る中で試行錯誤して、世界を広げています。

## これからの活動は？

自分や家族の健康が心配というきっかけでヘルスマイトになる方が多いです。この春に新たな会員を迎え、140人を超えます。まずは自分自身や家族から、知り合い、そして地域と健康づくりの輪を広げていきます。実は、福島市は健康に関して何かとワーストのものが多いです。食を通して、皆さんの健康寿命を延ばすお手伝いをこれからも続けていきます。



## We Love ♥ ふくしま！ 第1回『あかつき』

『あかつき』という皆さんは何を思い浮かべますか? 「信夫三山暁まいり」? それともモモの「あかつき」でしょうか?

「信夫三山暁まいり」は300有余年の伝統を誇る行事。2月の寒さの中、長さ12メートルの大わらじを約100人で担ぎ上げ、五穀豊穡や身体壮健などを祈願して、信夫山の羽黒神社に奉納する様子は勇壮ですね。



▲重さは約2トン!

一方、福島市のモモのエース「あかつき」。その強い甘さと美しい赤さは私たちを魅了してやみません。

どちらも福島を代表するシンボルですが、実は、この2つにはつながりがあるのです。モモの「あかつき」は、暁を表すかのようなその赤さと「信夫三山暁まいり」にちなんで命名されたそうです。

「あかつき」の原点は昭和27年までさかのぼります。「白桃」に「白鳳」を交配、糖度・着色・品質ともに抜群のモモができましたが、果実が小さく、栽培されませんでした。



▲真っ赤に熟れたあかつき

しかし、福島の果樹試験場と農家の方々の懸命の努力の結果、200グラム以上の果実が生産できるようになり、昭和54年「あかつき」が誕生したのです。その名には、長い苦闘からの「夜明け」の意味もあったのかも知れません。

東日本大震災と東京電力福島第一原子力発電所事故から間もなく7年。苦難は大きく、復興はまだ道半ばですが、東北中央自動車道福島一米沢間の開通や2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会の開催など、震災前には想定もできなかったことが現実化してきているのも事実です。

そして、今年は福島市が誕生して111周年。一並びの縁起のいい年に、中核市としての第一歩を踏み出します。

何事にもくじげず、夜明けを表す『あかつき』を福島市の魂として、充実してきた環境を積極的に活用し、福島市の新しいステージへの夜明けを切り開いていきましょう。

福島市長 木幡 浩

市内のイベントチェックは「ももりんく」!

観光・グルメなどの情報満載の地域密着型サイトです。●問/事務局(情報政策課) イベント情報は無料で誰でも投稿できます。 ☎525-3709

