

## 「生きることは食べること」

岡田 悅子 (S20:新潟)

令和6年4月ごろから新潟市の「食生活改善推進委員」として活動しています。この活動は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域の生涯における健康づくりを「食」を通じて推進している「食の健康ボランティア」活動で、「日本食生活協会」という全国組織があります。

主な活動は次のとおりです。

- ・健康づくりのための料理教室
- ・郷土料理を普及するための料理教室
- ・学校や地域団体の要請に応じた活動
- ・健康的な食生活に関する知識の普及

「健康づくりのための料理教室」について言えば、令和6年度のテーマは「動脈硬化を予防してしなやか血管」でした。私の所属する東支部では、部員30

名が定例会・勉強会・講習会に参加して必要な知識技術を身に着け、調理用材料の購入から調理実習まで行いました。



自主活動では、地域コミュニティー協議会ほか多くの団体からの要請に応じ、小学校・公民館・コミュニティセンター等を会場として、季節の家庭料理・お弁当づくり・パッククッキング・笹団子づくりなど11回（令和6年度）の料理教室を開催しました。特に、5～6月は新潟地域では「名物笹団子」の季節で、「笹団子づくり教室」には小学生から高齢者まで多くの方が参加され、みんな一緒に伝統の笹団子づくりに挑戦しました。この様子は「市報新潟」にも写真入りで掲載されています。

令和7年度は「おいしく減塩・たっぷり野菜」と「減塩」がテーマとなっています。私たちの身体は食べ物によって作られています。「生きることは食べること」、食事は1日3回必ず摂ります。この食を通じて、自分の健康はもとより家族や周りの人たちにも健康になってもらうために、これからもボランティア活動を続けていきたいと思っています。



令和7年度は「おいしく減塩・たっぷり野菜」と「減塩」がテーマとなっています。私たちの身体は食べ物によ

って作られています。「生きることは食べること」、食事は1日3回必ず摂ります。この食を通じて、自分の健康はもとより家族や周りの人たちにも健康になってもらうために、これからもボランティア活動を続けていきたいと思っています。

11/25 おはよう  
朝ごはん料理教室

Two smaller photographs showing people in a kitchen. The left one shows several people working at a counter with various ingredients and utensils. The right one shows a person working at a stove or oven. Both photos capture the atmosphere of a cooking class.