

# なめがたでキラリ輝く「ひと」

活動の様子。茨城の食文化を伝える「茨城食文化伝承事業」。地元食材を使い、野菜料理を作りました。麻生小学校



## 真家 栄子さん (63歳)

### Profile

行方市食生活改善推進員協議会長。3町の合併前から活動を続けている。本業は書家。また、コーラスグループ「コーロ・エスペランサ」の代表や、地域を盛り上げる女性グループ「湖魔女委員会」のメンバーでもあり、多方面で活躍中。繁昌在住。

「私たちの健康は私たちの手で」。これは、食生活改善推進員が活動するときの合言葉の一つです。市民の健康づくりを応援する20代から80代まで約130人の推進員が在籍する行方市食生活改善推進員協議会をまとめ、3町の合併当初から会長を務めているのが、真家栄子さんです。

「推進員は『自分の家族からお隣さん、お向かいさんへ』と、地域ぐるみで、より良い食生活の推進や食習慣の改善を促す活動をしています。世代間の交流

や地区の交流も図りながら、人とつながれるのが楽しいですね」推進員になるためには、まず養成講座の受講から。講座や研修で学んだ知識を、自らの活動で地域に広めていきます。

「皆さんの疾病を予防し、『あのときに知っていたらこんなことにならなかった』と後悔することのないよう、最新の情報を取り入れながら、生活習慣病などにかかると減らしたいですね。栄養士や保健師と連携し、健康増進や禁煙に取り組み、歯科医師会と共に歯科検診の推進もしていきたい。一生食べ続けていくために、健康な歯を保つことも大切です」

北浦町で長く食生活改善推進員を続けた母親からこの活動を受け継ぎ、父親が体調を崩したときも、推進員として学んだこととが役に立ちました。「父に、きちんとした食事を食べさせたいという思いで、みそ汁の減塩から始め、徐々に料理の味付けを薄くしていきました。そのおかげで父をはじめ、家族みんなが薄味の料理に慣れ、結果的に家族の健康につながりました。家族のため、自分のために役に立つ」と感慨もひとしおでした」と

## スマホでもっと楽しめる！市報なめがた デジタルブック！

▼市報に登場するこのマークに注目！



市報に掲載されていない画像や動画をご覧いただけます。右のQRコードから無料アプリ(カタボケ)でご覧ください。



デジタルブックは10言語に対応



※対応言語：日本語、英語、中国語(繁体字・簡体字)、韓国語、タイ語、ポルトガル語(ブラジル)、スペイン語、インドネシア語、ベトナム語(※ベトナム語は音声読み上げ機能には対応していません。)

「市報なめがた」は、公共施設等にも配置しています。

【市報配布に関するお問い合わせ】

総務課(麻生庁舎) ☎0299-72-0811

スマートフォンをお持ちの方は、こちらから市公式ホームページをご覧ください。

