

記念誌「あゆみ」を2月に発行し、平成22年4月から現在まで会長職を4期務める立田ふち子さんに、60周年を迎えた感想と同会の今後の活動などについてお話を伺いました。



会長 立田 ちきこ さん

私が入会した昭和62年当時は、良質なタンパク質を摂取すること、1日30品目摂取しましょうということが食生活改善のテーマでした。毎日いかにして30品目を摂取するかを考えては、みそ汁にたくさん具を入れてみたり、食べたものを書き出したりしては何品目足りないなどと言っていた時代でした。バランスよく食べるということが言われるようになるのは、もう少し後になってからでした。最近は、若い世代を中心にカロリーを摂り過ぎる傾向があるため、主菜より副菜を、特に野菜1日350gをしっかりと食べましょうと言っています。

ヘルスマイト白石が満60年を迎えることができたのは、諸先輩方の地道な努力と歴代栄養士さんのご指導があって続けて来られたと思っています。

現在、宮城県は子どもの肥満やメタボリックシンドローム該当者が全国でも高く、中でも白石市は、生活習慣病の保有率が県内で2番目に多いので、今後は地域の伝統行事食を継承するとともに、生活習慣病予防のための食生活改善に力を入れていきたいです。



▲ねんりんピックのイベントのPRにやって来たむすび丸と一緒に、武家屋敷の炉端で冬至かぼちゃを食べました！

平成28年度特定健診有所見者状況（白石市国保）

メタボ該当者のほか、血糖、血圧、脂質異常など多くの項目において、県全体の割合を上回っています。

項目	白石市	県
メタボ該当者	21.6%	20.6%
HbA1c5.6%以上(血糖)	70.7%	68.8%
収縮期血圧130mmHg以上	44.7%	45.4%
拡張期血圧85mmHg以上	22.4%	19.9%
中性脂肪150mg/dl以上	28.0%	21.9%
HDLコレステロール40mg/dl未満	6.5%	5.4%

(国保データベースシステムより)



▲親子料理教室で適塩みそ汁は何か計測する親子。我が家のみそ汁と比べて濃い？ 薄い？

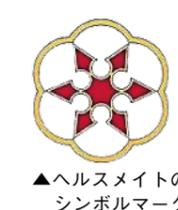


▲セリを刻む包丁のリズムに合わせて「七草た〜たく何たたく〜」と七草の歌を歌うヘルスマイト。隣では子どもたちが興味津々に聞いている



ヘルスマイト白石 60年のあゆみ

家族や市民の健康を願う
母の愛情から生まれたー



▲ヘルスマイトのシンボルマーク

昭和20年代、戦後の食糧難による栄養不足のため、乳幼児の死亡率は高く、台所を預かる主婦たちは悩みを抱えていました。このよな中、各地では保健所が中心となり栄養教室が開かれるなど、食生活改善に向けた取り組みが動き出します。こうした活動から「食生活改善推進員会（ヘルスマイト）」は誕生しました。
昭和32年、ヘルスマイト白石は、全国に先駆けて設立。初代会長の太宰ふみさんは、全国組織の会長を務めたほか、2代目の会長、後藤さとさんの時代には、食生活改善に取り組む優良団体へ贈られる「南宮一賞（現・一般財団法人日本食生活協会 南・賀屋賞）」を受賞。ヘルスマイト白石は、会長を中心に会員の地道な取り組みにより多くの功績を残してきました。

ヘルスマイト白石は、市民一人一人が食を通して健康な生活ができ、健康寿命を延ばすことを目的に活動しています。主な活動は、中央講習会で栄養についての新しい知識を習得。その知識を伝達講習会で地域へ伝えていきます。そのほかにも、毎年武家屋敷で行われる催事では、笹巻き作りや冬至かぼちゃ、七草粥などの伝統行事食を次の世代へ伝える活動も行っています。こうした伝承活動が認められ、平成28年みやぎ食育表彰で、「みやぎ食育奨励賞」を受賞。60周年に花を添えました。

家族や地域の健康を願う母の愛情から生まれたヘルスマイト。
今月号では、ヘルスマイト白石60年のあゆみを振り返ります。

