

大牟田市食生活改善推進員協議会 会長

平山 隆子 さん



私達の健康は 私達の手で



揃いのピンクのエプロンで、現在 67 人が活動しています。長年の活動が評価され、今年度「厚生労働大臣表彰」を受けました。

食生活改善推進員として、バランスの取れた食事の普及やさまざまな世代への食育活動など、食を通じた健康づくりのボランティア活動を約30年行っています。趣味だった料理をもっと学ぼうと、栄養教室（現在の「食育アドバイザー講座」）に通い、推進員の資格を取ったことがきっかけで、活動に参加するようになりました。定期的に講義や調理実習などの研修を受け、食や健康に関する知識や技術の向上に努めています。和食は塩分が高いものが多く、塩分の取りすぎから高血圧等の病気につながることもあるため、減塩食の普及に力を入れています。減塩食は、体にいいとわかっていても、薄味でおいしくないといったイメージを持つ人も多いと思います。そこで、少しでもイメージを

変えてもらおうと、だしや香味野菜・香辛料等を使った簡単で美味しいレシピを考え、料理教室で教えたり、集団健診やイベントなどで皆さんに試食してもらったりしています。実際に食べた人からも「おいしい」と好評なので、私たちの活動が、食生活を見直すきっかけになってもらえると嬉しいのです。食は一生の体づくりにとても大切なことです。若いうちから心掛けることで、いつまでも健康な体を保つことができます。市民の皆さんが食を通じた健康に興味を持ってもらえるよう、これからも活動を頑張っていきたいです。「広報おおむた」にも隔月で、旬の食材を使った「食改善おすすめ簡単レシピ」（18ページ）を掲載していますので、ぜひ作ってみてくださいね。

編集後記

▼2019年を振り返ってみると、高校生の活躍が目立った一年でした。スポーツや文化などそれぞれの分野で全国大会出場を果たし、上位の成績を修める高校があり、また、ダンスユニットで全国デビ

ューを果たした高校生もいるなど、大牟田の高校生の幅の広さを感じました▼オリンピックイヤーの今年も、どんな活躍を見せてくれるのか、大牟田の若者に大いに期待しています（佳）



「ジャパン SDGs アワード」で特別賞受賞！

～教育委員会の取り組みでの受賞は全国初～

市教育委員会は、SDGs（持続可能な開発目標）達成に向け優れた取り組みを行う企業等を表彰する「第3回ジャパンSDGsアワード」で特別賞を受賞し、安倍内閣総理大臣から表彰状を授与されました。



菅官房長官 安田教育長 安倍総理大臣

今回の受賞は、市立の全小中、特別支援学校で行うESD（持続可能な開発のための教育）の取り組みがSDGs達成に貢献するものとして、その功績が認められたものです。これからも持続可能な大牟田のまちづくりに向けて、子どもたちや地域の皆さんと共に取り組んでいきます。