

ヘルスマイト白石 60年のあゆみ

- 平成20年 | ・親子料理教室「もちつき」第一児童館で開催
- 平成22年 | ・「健康づくりのための適塩の勧め」講習会  
・食生活改善推進団体「えびな会」と交流会
- 平成23年 | ・「ささまきを作ってみよう！」南相馬市民と白石市民の交流会と笹巻き講習会  
・震災チャリティイベント「がんばっぺ東北！」うーめん提供協力



▲東日本大震災で避難している南相馬市民と一緒に笹巻き作り。ほんのひとときでも心休まる時間になればと開催された

- 平成24年 | ・夏休み親子クッキング講習会  
・男性のための料理教室開催
- 平成25年 | ・「ロコモティブシンドローム」講習会実施  
・減塩推進事業実施  
(みそ汁の塩分測定と適塩みそ汁の試飲)



▲すまいるひろばで行った適塩みそ汁の試飲では、市外からの参加もあり「だしが効いていておいしいです」との感想が聞かれた

- 平成28年 | ・「働き世代へ減塩スキルアップ」講習会  
・みやぎ食育フォーラムで食育奨励賞を受賞



▲商工会議所青年部の皆さんが参加した減塩スキルアップ。普段の食生活を見直すきっかけ作りとなった

- 平成30年 | ・「60周年記念誌」作成・発行、つどいを催す

- 昭和28年 | ・婦人会の中に食生活について学習するグループができる
- 昭和32年 | ・白石市食生活改善推進委員会が誕生する
- 昭和35年 | ・各地区へ栄養改善の伝達普及を行う
- 昭和45年 | ・市に栄養士が配置される
- 昭和47年 | ・市で保健栄養教室を開催
- 昭和48年 | ・各地区で健康まつりを開催  
・キッチンカーによる各地区の指導強化  
・脳卒中を減らすために減塩食の普及活動
- 昭和53年 | ・広報しろいしに「わが家の味」を掲載



▲現在も掲載中のヘルシークッキングは、後藤さと会長時代のこのコーナーからスタートした

- 昭和54年 | ・年40回の伝達講習会を実施する
- 昭和58年 | ・小原地区100世帯の食生活調査を実施
- 昭和59年 | ・農業祭に参加し生活習慣病予防食の普及
- 昭和60年 | ・市内300世帯のみそ汁塩分調査を実施
- 昭和62年 | ・「わが家の味」を編集発行する  
・「南喜一賞」を受賞
- 平成3年 | ・後藤会長厚生大臣賞を受賞
- 平成5年 | ・武家屋敷催事に協力



▲武家屋敷の完成とともに始まった伝統行事食の継承活動。これまで多くの子どもや若者に笹巻きの作り方を伝えてきた。

- 平成7年 | ・牛乳・乳製品のヘルシーメニュー「カルシウムですこやかに！」を発行 700部  
・テレビ番組「くいしん坊万歳」に出演
- 平成9年 | ・全国植樹祭で山菜うーめん600食提供  
・NHKテレビ「小朝が参りました」に出演
- 平成10年 | ・「だれでも作れるおすすめメニュー集」作成・発行
- 平成18年 | ・白石城開門10周年記念事業に協力  
・全国大会(山梨県)で大森会長厚生労働大臣賞受賞
- 平成19年 | ・NHK「てれまさむね」放映にうーめん料理で出演

昭和45年に本市初の栄養士として採用され、ヘルスマイトとともに食生活改善に取り組まれた山内あき子さん。現在は、ボランティア団体の代表として活動しています。山内さんに当時のお仕事の様子や60年を迎えた同会への思いなどを伺いました。

女性の仕事として栄養士の道を選び、市の栄養士の仕事に就きました。当時は、栄養に関する意識が低かったため、体の弱い子どもや大人が多かったです。

私の仕事は食生活調査を行い、その結果をもとに会員への講習会や地区での伝達講習会を開くなどさまざま。各地区の料理講習会には、ガスボンベ、鍋釜、まな板、包丁、食器、材料などすべて持参して行きました。また、集会所のない地域へキッチンカー(栄養指導車)で出掛けて行き、実際に料理するところを見て食べてもらおうと、「これだったら私にもできる。この材料だったら作れる」と身近に栄養について学んでもらえる大事な場所になりました。昼夜を問わず忙しい中でも充実した毎日でした。

白石市が食生活改善についての取り組みが活発だった理由の一つに、地域に食事の大切さを広く知ってもらいたいという熱意を持った人が多かったことが挙げられると思います。歴代の会長さんたちはとても気品があり、皆さん尊敬できる人柄でした。食は「人を良くする」と書きます。いつの世も「食」は、命の源。会員の皆さんには、これからも市民の健康作りの担い手として頑張ってもらいたいと思います。



初代栄養士 山内 あき子さん



▲宮城県内に1台しかないキッチンカーが、地域の末端まで出掛けていて栄養指導を行った(写真は県内を回るキッチンカーの様子)。



▲「南喜一賞」の授賞式に出席するため、後藤さと会長と2人で愛媛県に行ったことも忘れられない思い出の一つと語った山内さん。賞状は、健康センター内の栄養指導室に今も掲げられている

「栄養改善の歌」  
作詞 太宰ふみ  
作曲 海鋒義美

ふるさとの味 母の味  
緑の山や川のように  
自然の色の食べ物と  
母さん考えるごちそうで  
太つちよ やせすぎ なくそうよ  
健康宮城を作るため

バランスとれた食卓で  
子供も大人も年寄りも  
楽しく話す家庭から  
栄養改善 輪を広げ  
宮城の枝のやさしさと  
健康宮城作るため

▲初代会長太宰ふみさん作詞の「栄養改善の歌」は、現在も色あせることなく宮城県内のヘルスマイトの間で脈々と歌い継がれている



▲伝達講習会は、地域の人たちへ自分たちが学んだ知識を伝えるヘルスマイトの大事な仕事のひとつ