



正月料理

(出品地区) 川西地区 谷川

(作り方)

黒豆……黒豆は一晩水につけ時間をかけて煮込む。
数の子…昔は干数の子だったので、米のとぎ汁に1週間～2週間位つけてもどし、醤油味をつけて食べる。

雑煮……ゆでた餅を入れ醤油味の出し汁、海苔、かつおをかけて食べる。(大正の終り頃までは椀盛といい、ゆでた餅の上に赤貝、豆腐、こんにゃく等をのせ出し汁をかけて食べた。)

吸い物…卵、豆腐

煮しめ…ふき、昆布、ぜんまい、わらび、豆腐、ごぼう、こんにゃく等をそれぞれに味付けをする。

酢物……大根、人参は短冊に切って塩をして、水気を切り酢、砂糖、塩で味付けをする。
きんぴらごぼう…ごぼうをマッチ軸位に切って、油でいため煮する。

*正月客にはそれぞれ皿付けにしてみてもなした。

福茶

(出品地区) 川西地区 南 川東地区 中村下

(由来)

元旦の朝、若水で湯を沸かし、家族は衣類を改め、するめ、つるし柿、かち栗でお茶を飲んだ。

お茶……福茶

するめ……いかばる(勢力がのびる)

つるし柿…かき取る(勉強が上手になる)

かち栗……勝ちぐり(競争に強くなる)という意味で縁起をかついで食べた。





年越しそば

(出品地区) 川西地区 西

(材 料)

そば粉、山芋(又は小麦粉)、卵

(作り方)

- ①材料を全部一緒に入れ耳たぶの柔らかさにこねる。
- ②台の上にうすくのばし、たたんで小さく切る。
- ③沸騰した湯の中にそばをほぐしながら入れてゆがく。ゆがき上がったら水の中でよく洗って、水気を切る。
- ④のり、かつお、ねぎ等をのせ、出し汁をかけて食べる。

八日焼き

(出品地区) 川東地区 中村上

(由 来)

12月8日(昔は2月8日)の針供養にお焼きを作って折針、曲針を刺して針の供養をした。翌日、そのお焼きを川に流した。

(材 料)

小豆、もち米の粉、砂糖、塩

(作り方)

- ①小豆を煮て小豆餡を作る。
- ②もち米の粉を耳たぶ位の固さにこねる。
- ③こねたものを熱湯でゆでて浮き上がったものをよくつき、小豆餡を入れて平たくする。
- ④鉄鍋に油を引き裏表を焼く。





田舎煮しめ

(出品地区) 角井地区

(材料)

ふき、ぜんまい、わらび、筍、人参、椎茸、すば豆腐、いりこ、醤油、砂糖

(作り方)

- ①わらび、ぜんまいは灰をかけ、その上から熱湯を注ぎ、蓋をしてそのまま冷えるまでおき、あくを出して使う。
- ②だし汁に調味料を入れ煮汁を作っておく。
- ③煮汁の中にあくのない材料から一品ずつ入れて煮る。
- ④わらび、ぜんまいについては、冷ましておいた煮汁にしばらくつけて味をしませてから、さっと煮る。
- ⑤煮上がった材料は、形良く切り、大皿に盛る。

キズシ

(出品地区) 川東地区 北

(由来)

冬期間の魚のない時の保存食として作られた。

(伝わっている地域)

志々地区全域

(材料)

鯖、塩、ぬか

(作り方)

- ①「鯖」をきれいに洗い腹を割り中をきれいにだし、頭としり尾を切り取り、塩を「鯖」と同量入れ一晩つける。
- ②汁が上がってきたら魚を取りだし、ぬかと塩を少し入れて漬け、その汁を上より静かに入れて重しをしておく。

(料理のポイント)

以前は塩が魚と同量だったけど、今では少し控えめにしている。

梅雨が終った頃より食べるとよい。

鯖は田植え頃の物が一番よい(6月の中旬頃)



ワニの刺身



(由来)

例祭、正月にはかかせない一品であった。

(伝わっている地域)

飯南地域

(材料)

ワニ、ショウガ、刺身醤油

(作り方)

①「ワニ」は食べ易い大きさに切る。

②ショウガ醤油をつけて食べる。

はな おし ず し 花押寿司

(出品地区) 角井地区

(材料)

米9合、もち米1合、椎茸、かんぴょう、油揚げ、人参、糸こんにゃく、いりこ、ごぼう、酢、砂糖、塩

(作り方)

- ①具を小さく刻み、味付けをする。
- ②炊きあげた御飯に酢、砂糖、塩で酢飯を作る。
- ③花の木型の中に酢飯、具、酢飯の順で詰め、それを押しぬく。
- ④飾付けは、木の芽、卵の薄焼き、赤い寒天少々を用いる。



なつかしい昔の料理

料理名	材 料	作 り 方	由 来
けんちん汁	豆腐、大根、里いも 人参、油揚げ、さとう、 しょうゆ、みりん、油	材料を適当に切り油で炒めて煮 込み調味料で味付する。	寒い地方での身体の暖まる 料理である。
生け盛	大根、きくらげ、 きゅうり、うど、 油揚げ、味噌、酢、 さとう	材料を千切りにし皿に盛る。酢 味噌をつくり盛った材料の真中 へ酢味噌のチョコをおく。	現在の野菜サラダ風のもの。 精進料理の一品で法事の本 膳に5つ組の1つとして出 す。
里いもおはぎ	里いも、小豆、さとう 塩	里いもはきれいに洗って、皮つ きのまませいろで蒸し皮をはい でつぶし、すりばちでつぶし好 みの大きさに丸める。小豆は柔 らかく煮てさとう、塩で味付 しあんをつくり里いもにつけ る。	昔は自分の家で出来たもの をいろいろ工夫してお茶口 とかおやつにした。
そうき飯	干し飯、しょうゆ、 さとう、酒	鍋に調味料を入れ泡がたつまで 煮て高温で揚げた干し飯をよく からませ火をとめ少し冷めるま でよく混ぜる。	そうきは夏期のごはんのい れものとして用いていた。 残りごはんがそうきについ て乾燥してくると沢山ため て煎っておやつとしていた。
いり米	もち米の玄米、さとう	さとう飴をつくりフライパンで 煎ったもち米の玄米を入れて混 ぜる。	葉子がなかったのでこども のおやつとして作られた。 さとう飴に入れるのはこど もがこぼさないように工夫 したものである。
すぼ豆腐	豆腐	豆腐を2つに切り白布にまき、 わらですぼにして一夜位吊り下 げて水気を切って煮メにする。	

推進員の活動状況

頓原町食生活改善推進協議会のあゆみ

	昭和63年～平成元年	昭和63年度	平成元年(昭和64年)度	平成2年度	平成3年度
	食生活改善推進員育成教室 年7回	6月23日 頓原町食生活改善推進協議会設立			
実践課題		(1)推進員の仲間を増やしましょう (2)1日30食品を目標に栄養のバランスをとりましょう (3)薄味の食習慣をつくりましょう (4)誘いあって健康診断を受けましょう			(5)子供に食べ物の大切さを身につけさせよう (6)生ゴミを少なくし環境浄化に努めましょう
					
推進活動	①昭和63年度 育成教育へ参加 ②町の健康づくり教室へ 参加 ・糖尿病教室 ・離乳食教室 ・志々婦人の健康教室 ③独居老人交流会へ協力 ④農協参加 ⑤サマーボランティア スクールの食事づくり	①サマーボランティアスクールの食事づくり ②独居老人交流会へ協力 ③婦人の健康教室の開催 ④地区伝達講習会	③各地区婦人の健康教室 の開催 ④町の文化祭へ参加 ・カルシウムを摂ろう	(1地区)	②健康づくり教室へ参加 ・糖尿病教室 ・地区別健康教室 ・老人会健康教室 ③独居老人交流会へ協力 ④サマーボランティアスクールの食事づくり ⑤こどもたちに食文化をつたえていく ⑥バランスのとれた献立表の作成と配布
					
点検活動					バランス診断
研修会	成人期の食生活 わが家の食生活改善 3回	成人期の食生活について わが家の食生活改善 3回	テーマ 自分の健康状態やライフ スタイルにあった食事を 4回	テーマ わが家の食生活改善 こどもの健康を考えよう 食文化を伝えよう 4回	
会長		小林迪枝	小林迪枝	小林迪枝	小林迪枝
会員数		30名	56名	77名	75名
会費		500円	500円	500円	500円
町助成金		60,000円	60,000円	60,000円	60,000円
予算		75,000円	186,000円	226,000円	162,000円

推進員の活動状況

頓原町食生活改善推進協議会のあゆみ

	平成4年度	平成5年度	平成6年度	平成7年度
実践課題	(1)推進員の仲間を増やしましょう	(1)毎食10食品以上食べよう		(1)活動記録をつけましょう
	(2)1日30食品を目標に栄養のバランスをとりましょう	(2)家族みんなで牛乳を毎日飲もう		(2)毎食10食品以上食べましょう
	(3)薄味の食習慣をつくりましょう	(3)薄味の食習慣をつくりましょう		(3)家族みんなで牛乳を毎日飲みましょう
	(4)誘いあって健康診断を受けましょう	①調味料測定をしよう		(4)薄味の食習慣をつくろう
	(5)子供に食べ物の大切さを身につけさせよう	(4)頓原町の子供の実態を勉強しよう	(4)頓原町の子供の食生活を見直し、子供を食事づくりに参加させ、料理の楽しさと食事の大切さを教えましょう	(5)頓原町の子供の食生活を見直し、子供を食事づくりに参加させ、料理の楽しさと食事の大切さを教えましょう
	(6)生ゴミを少なくし環境浄化に努めましょう			(6)誘いあって健康診断を受けましょう
				(6)資源を大切に環境浄化に努めましょう ①川をきれいにしよう
推進活動	①母と子の楽しい料理教室			
	(2地区)	(3地区)	(3地区)	(3地区)
	②食生活を見直す米料理講習会			
	(1地区)	(2回)(志々地区・頓原地区婦人会)	(1地区)	(1地区)
	③各種健康づくり教室へ参加			
	・糖尿病教室 ・地区別健康教室 ・老人会健康教室へ協力 ・男性の料理教室	・糖尿病教室 ・地区別健康教室へ協力 ・老人会健康教室へ協力	・糖尿病教室 ・地区別健康教室 ・老人会健康教室	・糖尿病教室 ・地区別健康教室 ・老人会健康教室
	④独居老人交流会へ協力	④第1回頓原町健康大会へ参加	④第2回頓原町健康大会へ参加	④第3回頓原町健康大会へ参加 食つづり“頓原の四季”作成
	⑤サマーボランティアスクールの食事づくり	⑤循環器健診への協力	⑤基本健診へ協力	⑤基本健診時の食生活改善指導
	⑥こどもたちに食文化をつたえていく	⑥独居老人交流会へ協力	⑥サマーボランティアスクールの食事づくり	⑥サマーボランティアスクールの食事づくり
	⑦バランスのとれた献立表の作成と配布	⑦サマーボランティアスクールの食事づくり	⑦“今日のこんだて”の作成と配布	⑦“今日のこんだて”の作成と配布
⑧河川浄化に努めよう	⑧バランスのとれた献立表の作成と配布	⑧すこやか島根食文化づくり事業への参加	⑧“ねんりんピック95しまね”への参加	
点検活動	バランス診断	調味料測定・バランス診断	調味料測定・バランス診断	骨粗鬆症予防のための普及活動
研修会	テーマ わが家の食生活改善 こどもの健康を考えよう 食文化を伝えよう 4回	テーマ 私たち自身の実態に ついて勉強しよう 4回	テーマ 私たち自身の実態に ついて勉強しよう 4回	テーマ 骨粗鬆症を予防しよう 頓原町の食つづりを 作成しよう 3回
会長	小林迪枝	小林迪枝	升本早苗	升本早苗
会員数	70名	69名	70名	68名
会費	800円	800円	800円	800円
町助成金	70,000円	70,000円	200,000円	200,000円
予算	215,000円	240,000円	351,000円	362,000円

■ 頓原町食つづり編集事業に寄せて

大万木山のふところに生まれた四季折々の伝承料理と懐かしい母の味覚を大切にしながら、バランスよく、少しお洒落に、時代にアレンジした料理へと、戸惑いながらも短期間に皆の力を寄せ合った食つづりでした。繰り返す試作の日々、仕上げた料理の盛り付け器との調和で、よみがえる素材の美しさなど、いづれも初体験の新鮮な思い出となりました。食つづりを通して、一段と仲間の輪が大きくなった事を嬉しく思います。

1班 信高 静江

冬料理に始まって、春、夏、秋料理、そして、おやつと特産品、旬の素材を用いてのさまざまな料理をみんなで考案し、試作、写真撮りと一生けんめいに取り組んだ大変な一年でしたが、食に対する思いが一冊の「食つづり集」としてまとめられたことはとても意義深いことだと感じます。又、みなさんの真剣な取り組みを目の当たりにして私自身の勉強にもなりました。

是非この「食つづり集」がいろいろな場で生かされ健康づくりの輪が広がっていくことを願っています。

2班 原 三紀子

小さなお手伝い

最近では、そのまま食卓にのせられる物が数多くなりましたが健康を守るバランスのとれたものかというところがそうではないようです。

食つづりを作成するにあたり、献立名を考えたり、調味料の分量を考えたり、失敗したり、作り直したり楽しみながらやることができ、推進員の和も一層深まりました。1人1人はほんの小さなお手伝いですがみんなの努力でやっと実を結んだ食つづりです。健康づくりへのお手伝いになればと思っています。

3班 奥野 康江

思い返せば2年前、ねりんピックの前年祭として出雲の食つづりにのせる頓原の料理を考えることに端を発し材料別に献立を考え実習をし、写真の段階では料理をいかにひきたてるか器の色、形の考慮など……まるで1つのプロジェクトのスタッフになったようでワクワクしました。編集の段階では班別の声もとってもらい会員1人1人の思いが伝わらぬ他の町村にない暖かみがあります。

この活動から、地域のよき、21世紀に伝えたい味、残しておきたい味、行事食の大切さを知りました。又町内の食改の皆様はもちろん、町外の会員の方達とのふれあいが出来よい体験が出来たと思います。

頓原の食つづりを通し、私達の活動を理解していただければ幸いに思います。

4班 景山 百合子

この度「頓原の食つづり」作製に参加させていただくことになり、前役員さんの大変さを感じ味わいました。春夏秋冬の素材を拾い上げていくうちに私たちの身のまわりにあまりにたくさんのお食の材料のある事を知り驚きました。この材料を項目別に献立をたててつくることは大変な事でしたが、みんなの知恵と力で出来上がった時の嬉しさは格別でした。

飽食時代に手づくりのおかずを食卓に1品でも多くのせることは健康を維持してゆく上でも決して忘れてはならない事だと思っています。

食改の一人としてこの冊子が町民の方々の健康づくりに少しでも役に立ち、食卓にえさでなくおかずの顔がたくさん並び、1人でも多くの人が健やかに生活出来、長寿を迎えることが出来ることが一番の願いです。我が家の食事にも心をくばり、これからも食改員(ヘルスメイト)の自覚をもち、食のあり方を考えていきたいと思っています。

5班 景山 澄子

■ 頓原町食つづり編集事業に寄せて

頓原町の四季の特産物を生かして昔から伝えられて来た味やバランスのとれた料理をもとに頓原町の食つづりが計画され、その料理づくりを食改が担当することでずいぶん気持の負担になっていましたがやってみればとてもよい勉強になりました。班の皆さん方もとても協力的でそれぞれ与えられた料理をすることが出来、現在に至ったことを感謝しています。7班でとりくんだ料理が150種類余りになったことで改めて組織の力の強さを感じました。志々地区は年輩の会員が多いのですが頓原地区は若い会員が多く、調理実習時若い人達のあまりの手早さに少しコンプレックスを感じることもありましたが、若い人達とのふれあいによって元気づけられ楽しく料理をすることが出来ました。

私達は、健康で長生きするための学習をしています。今一番子育て時期の若い方に学習の場に出席して悔いのない子育てをしてもらいたいと思います。

最後に1人でも多くの方に食つづりに目を通してもらい地区の活性化につなげていただければ幸いです。

盛政ワサミ

出雲の四季に続いて頓原の食つづりが作られることになりすっかり気の合った会員さんとスタートラインからの再出発でした。

1品ごとに試作をし本番の写真撮りにのぞきました。器との調和を念入りに行っていよいよ写真撮りになるとみんなの顔が緊張する一瞬です。やっと終わった後、お互いの顔が充実感であふれます。この活動を通じて、頓原地区の会員さんと親しくなれた事が何よりの収穫でした。

志々地区の私がお願いしたい事は、若いお母さんたちに食改に入って勉強してもらいたいことです。これからこどもたちを育てていく若い人が一番健康の鍵を握っていると思うからです。

私達も年を重ねても食生活改善は生涯の勉強だと思っています。自分の、家族の、そして地域の人の健康を守るために会合で学んだことを広めていくよう努力したいと思います。

三浦ヨネ子

頓原の食つづりに寄せて

頓原町の皆さんが過ごしてこられた世代や食生活歴を、すこやかしまね食文化づくり事業を通して学ばせていただきました。多くの食生活改善推進員の方達と出会って地域の特産品、行事食、伝承料理、得意料理等で“相手を知る”機会が沢山ありました。

これからも楽しい食生活改善推進協議会活動となるよう願っております。

木次健康福祉センター 岩橋直子
(雲南保健所)

食つづり編集に寄せて

食つづり「出雲の四季」への参加をきっかけに食生活改善推進員さんたちにより頓原の素材を使って昔のなつかしい料理を土台にした開発料理のこんだてがたくさん出来ました。一生けんめい取り組まれた推進員さんたちの熱い思いを是非頓原の食つづりとしてまとめたいと考えました。頓原町に住むすべての人が健康になるための因子として食事を中心とした日常生活習慣は50%を占めるといわれます。みんなで取り組んだ食つづり「伝えたい頓原の味覚」が頓原町のあらゆる場での健康づくりのために活用されることを願っています。

頓原町役場 本間直子

付録 子供から大人までの健康づくりを目指して

頓原町の子供から大人までの健康問題

妊婦



- 妊婦の4割以上に貧血がある。
- 食事のバランスが悪い。特に牛乳、小魚、緑黄色野菜が少なく、間食のとり方が多い。
- 妊婦中の異常は職業をもつ初産婦に多い。
- 妊婦の歯科検診の受診率が低い。
- 妊婦の7割にう歯がある。

乳児



- 低体重児の出生が県、管内平均よりやや高い傾向にある。
- 乳児の体位が低い。
- 離乳食の進め方に問題のある子がいる。
- 乳児期からすでに間食が与えられている。
- 乳児期から歯みがきをしている児は少ない。
- 1歳6ヶ月児の5%にすでにう歯がある。

幼児



- 遅寝、遅起きの子が多い。
- 牛乳の飲み方が少ない。
- 3才児の4割が欠食しており朝食の欠食が最も多い。
- 市販のジュース、スナック菓子を多く与えている。
- 3歳児のう歯り患率が高い。

学童



- 学年が上につれて遅寝、遅起き、また生活のリズムが乱れがちな傾向がみられる。
- 小・中学生からすでに成人病の兆しをもった子がいる。
- おやつにスナック菓子、缶ジュースを多くとっている。
- 小学生も中学生も緑黄色野菜の摂取が少ない。
- 殆んどの子がう歯をもっている。

成人



- 高血圧、がん、脳卒中、心臓病などの成人病が6割を占める。
- 若い年代でのがん死亡がみられる。
- 総コレステロール値が年々上昇し、特に女性の45%が高値である。
- 筋骨格系の疾患をもつ人や肩こり、腰痛等の自覚症状をもつ人が多い。
- 糖尿病が年々増加している。
- 40代に食事の問題が多い。
- つけものを食べる人が多い。
- 歯のそう失年齢が早い。
- 若い年代の喫煙率が高い。

老人

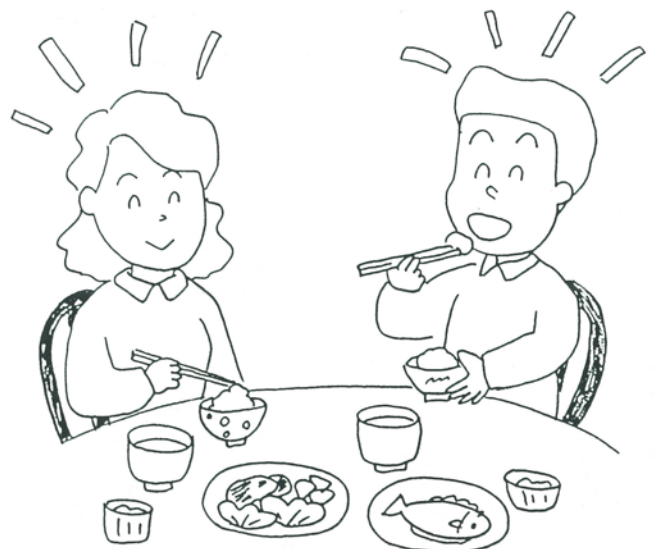


- 65才以上の人の割合は31.1%と非常に高い。
- 老人医療費、特に入院の医療費が高い。
- ねたきり者の約6割が脳卒中によるものであり、特に若い年代のねたきり者は、脳卒中によるものが殆んどである。
- 高令者の82%が医療にかかっている。
- 独居老人世帯、高令者世帯がふえている。
- 介護の期間が5年以上の長期に渡る人がある。
- 高令者が高令者を介護している。
- 介護をする人の大半が疲れている。

～みんなで頓原町の健康問題を考えてみましょう～

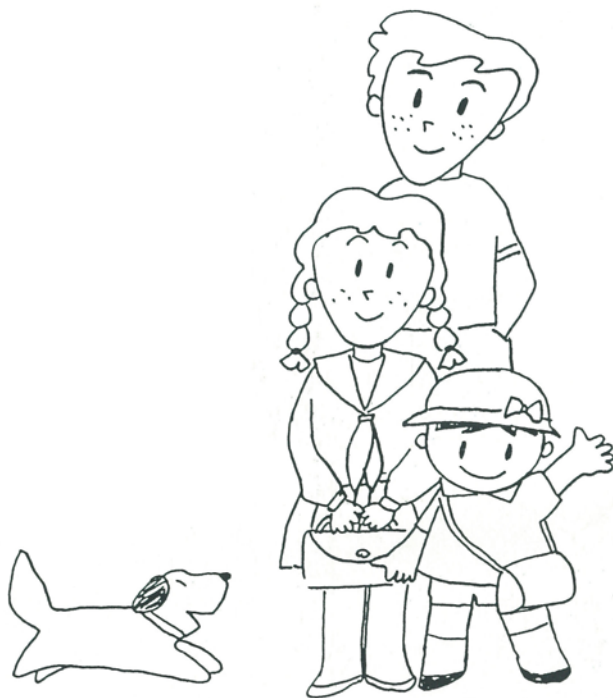
成人病予防のための食生活指針

- 1 いろいろ食べて成人病予防
 - 主食、主菜、副菜をそろえ、目標は1日30食品
 - いろいろ食べても、食べ過ぎないように
- 2 日常生活は食事と運動のバランスで
 - 食事はいつも腹八分目
 - 運動十分で食事を楽しもう
- 3 減塩で高血圧と胃がん予防
 - 塩からい食品を避け、食塩摂取は1日10グラム以下
 - 調理の工夫で、無理なく減塩
- 4 脂肪を減らして心臓病予防
 - 脂肪とコレステロール摂取を控えめに
 - 動物性脂肪、植物油、魚油をバランス良く
- 5 生野菜、緑黄色野菜でがん予防
 - 生野菜、緑黄色野菜を毎日の食卓に
- 6 食物繊維で便秘・大腸がんを予防
 - 野菜、海藻をたっぷりと
- 7 カルシウムを十分にとって丈夫な骨づくり
 - 骨粗しょう症の予防は青壮年期から
 - カルシウムに富む牛乳、小魚、海藻を
- 8 甘い物は程々に
 - 糖分を控えて肥満予防
- 9 禁煙、節酒で健康長寿
 - 禁煙は百益あっても一害なし
 - 百薬の長アルコールも飲み方次第



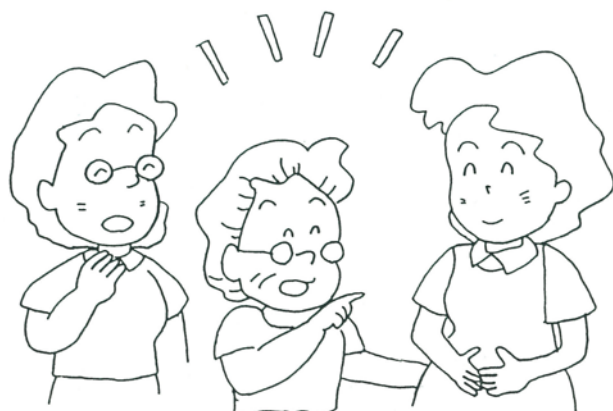
成長期のための食生活指針

- 1 子供と親を結ぶ絆としての食事－乳児期－
 - 食事を通してのスキンシップを大切に
 - 母乳で育つ赤ちゃん、元気
 - 離乳の完了、満1歳
 - いつでも活用、母子健康手帳
- 2 食習慣の基礎づくりとしての食事－幼児期－
 - 食事のリズム大切、規則的に
 - 何でも食べられる元気な子に
 - うす味と和風料理に慣れさせよう
 - 与えよう、牛乳・乳製品を十分に
 - 一家そろって食べる食事の楽しさを
 - 心掛けよう、手づくりおやつの素晴らしさ
 - 保育所や幼稚園での食事にも関心を
 - 外遊び、親子そろって習慣に
- 3 食習慣の完成期としての食事－学童期－
 - 1日3食規則的、バランスとれた良い食事
 - 飲もう、食べよう、牛乳・乳製品
 - 十分に食べる習慣、野菜と果物
 - 食べすぎや偏食なしの習慣を
 - おやつには、いろんな食品や量に気配りを
 - 加工食品、インスタント食品の正しい利用
 - 楽しもう、一家団らんおいしい食事
 - 考えよう、学校給食のねらいと内容
 - つけさせよう、外に出て体を動かす習慣を
- 4 食習慣の自立期としての食事－思春期－
 - 朝、昼、晩、いつもバランス良い食事
 - 進んでとろう、牛乳・乳製品を
 - 十分に食べて健康、野菜と果物
 - 食べすぎ、偏食、ダイエットにはご用心
 - 偏らない、加工食品、インスタント食品に
 - 気をつけて、夜食の内容、病気のもと
 - 楽しく食べよう、みんなで食事
 - 気を配ろう、適度な運動、健康づくり



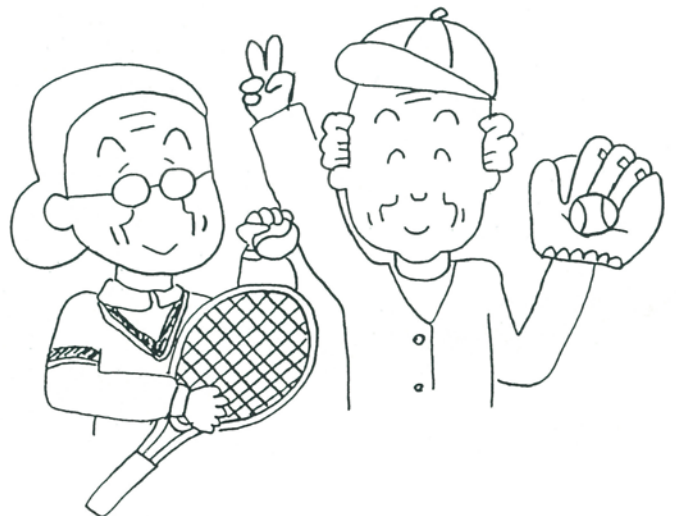
女性(母性を含む)のための食生活指針

- 1 食生活は健康と美のみならず
 - 上手に食べて体の内から美しく
 - 無茶な減量、貧血のもと
 - 豊富な野菜で便秘を予防
- 2 新しい生命と母に良い栄養
 - しっかり食べて、一人二役
 - 日常の仕事、買い物、良い運動
 - 酒とたばこの害から胎児を守ろう
- 3 次の世代に賢い食習慣を
 - うす味のおいしさを、愛児の舌にすり込もう
 - 自然な生活リズムを幼いときから
 - よく噛んで、よく味わう習慣を
- 4 食事に愛とふれ合いを
 - 買って来た加工食品にも手のぬくもりを
 - 朝食はみんなの努力で勢ぞろい
 - 食卓は「いただきます」で始まる今日の出来ごと報告会
- 5 家族の食事、主婦はドライバー
 - 食卓で、家族の顔見て健康管理
 - 栄養バランスは、主婦のメニューで安全運転
 - 調理自慢、味と見栄えに安全チェック
- 6 働く女性は正しい食事で元気はつらつ
 - 体が資本、食で健康投資
 - 外食は新しい料理を知る良い機会
 - 食事づくりに趣味を見つけてストレス解消
- 7 「伝統」と「創造」で新しい食文化を
 - 「伝統」に「創造」を和えて、我が家の食文化
 - 新しい生活の知恵で環境の変化に適応
 - 食文化、あなたとわたしの積み重ね



高齢者のための食生活指針

- 1 低栄養に気をつけよう
 - 体重低下は黄信号
- 2 調理の工夫で多様な食生活を
 - 何でも食べよう、だが食べ過ぎに気をつけて
- 3 副食から食べよう
 - 年をとったらおかずが大切
- 4 食生活をリズムに乗せよう
 - 食事はゆっくり、欠かさずに
- 5 よく体を動かそう
 - 空腹は最高の味付け
- 6 食生活の知恵を身につけよう
 - 食生活の知恵は若さと健康づくりの羅針盤
- 7 おいしく、楽しく、食事をとろう
 - 豊かな心が育む健やかな高齢期



— あとがき —

ここに食つづりゝ頓原の味覚、をお届けすることが出来、編集委員一同心から喜びとするところです。

豊かすぎる現在の食生活の中で季節感や地域性、心の豊かさが見失われつつあることはとても残念なことです。今こそ先輩達が工夫し、守り続けてきた食生活を土台として「食と健康」という視点から自然に恵まれた頓原の素材を見直し、新しいものをつくり出して食卓にのせることが大切だという思いで食つづり作成に取り組みました。

この冊子が頓原町に住むこどもから老人までの健康づくりのため、又、町の活性化に向けて役立てば幸いだと思えます。

最後になりましたがこの冊子をまとめるにあたり、暖かいご協力をいただきました食生活改善推進員の皆様、関係者の皆様に心から御礼申し上げます。

表紙題字 山根熙美乃
川柳 景山嘉寿子
カット 戸田寿美子
表紙イラスト 石橋 清

平成8年2月

編集委員

升本早苗・信高静江・小林廸枝・原三紀子・森山千歳
景山百合子・福間敏江・景山澄子・那須三四子・三浦ヨネ子
奥野康江・岩田政江・広原喜久江・山本幸枝・山根幸恵
盛政ワサミ
雲南保健所 岩橋直子
頓原町 岩田勝次・福間美登・藤原久美子・本間直子

