

はつらつ
ところっこ

所沢市民の健康を支える食生活を提案



所沢市食生活改善推進員

西田 良枝さん（北有楽町在住）

所沢市食生活改善推進員として、昭和47年の協議会発足当時から活動。健康な食生活のために、食と栄養の知識を地域に普及しつづけている。健康の秘訣は、日々の食生活と、学生の頃から80歳を超えるまで続けた社交ダンス。得意料理は、ひき肉をたっぷり詰めて焦げ目を少しつけたミートローフ。

ウェブ版には
こぼれ話も♪



市HP (Qはつらつと
ところっこ) でチェック!

「健康はバランスの良い食事から」。頭ではわかっている、忙しい毎日。つい食べ過ぎてしまったり、偏った献立になったりと食生活が乱れがちなのではないだろうか。「食生活はちょっとした工夫で簡単に改善できます。健康のためにも、自分の食生活を見直してみませんか」。所沢市民の食生活を長きに渡り見守っている食生活改善推進員の西田良枝さんは、にこやかに話す。

食と栄養の知識を地域に普及させる「食生活改善推進協議会」は、昭和47年に発足。所沢産の農作物を使ったオリジナルの料理をキッチンカーで販売することから始まった。御年91歳の西田さんは発足当時から携わっている。「所沢はたくさんの農作物が採れる恵まれた場所。でも、当時は、ただ『煮る』『焼く』だけで、せっかくのおいしい食材を工夫して食べることがあまりなかったんです。「もっとおいしい食べ方を知ってほしい」という思いは、半世紀近く経った今でも変わっていない。定期的に公民館などで料理教室を開催し、自分たちが栄養士から学んだ食や栄養の知識、調理方法を地域の人々に伝えている。最近では、栄養が偏りがちな働き盛りの男性向けの料理教室を開催するなど、性別やそれぞれの世代に合った食生活の提案にも力を入れる。

おいしさと栄養面、どちらも優れた食事を取るのなかなか難しい。「私も、忙しい日はインスタントの料理で済ませてしまうことがあります。ただ、インスタント味噌汁の味噌の量を減らしたり、既製品の総菜に野菜を足したりしています」。ちょっとしたひと手間の積み重ねが食生活の改善、そして健康につながることは、90歳を超えてもなお生き生きとした西田さん自身が体現している。

今でも同協議会が主催するイベントにはできるだけ参加し、地域の人と交流するなど、第一線で活躍する西田さん。協議会会長の牛窪日出子さんは「もう十分活躍してきたのだからゆっくり休んでもいいのに」と気を遣うが、本人は「少しでも役に立てれば」とこれからも精力的に活動したいと意気込む。プライベートでは、ウォーキングイベントにも参加するなど運動も欠かさない。

「まずはバランスのよい食事を心掛けましょう。たくさん野菜を食べようと気を付けている人は多いと思いますが、野菜が多いと味付けも濃くなりがち。大切なのはバランスよくいろいろな食材を食べることです。その中に所沢産の農作物があればとてもうれしいです」。長らく活動してきた実績と、自らが実践し体現してきたからこそ、説得力が生まれる。私たちの健康を支える食生活。欠かすことができないからこそ、改めて食のこと、栄養のことを考えたい。

さあ、今日のご飯は何にしよう。

(取材：宮崎)

今月のプレゼントクイズ!

住宅街に佇むアットホームなイタリアンレストランから
お好きなピザまたはパスタ+ドリンク1杯

(2,000円相当
×15人)



地域の皆さんに愛されるカジュアルなお店。外はカリッと、中はもちっとした食感が楽しめるナポリ風のピザともちもちな生パスタは、人々の胃袋をつかんでリピーター続出! 所沢野菜を使った料理も考案するなど、食材からこだわった逸品をぜひご堪能あれ♪

かわいイドアが
目印♪

● Pastiao Cocco
緑町 2-3-9
☎ 04-2925-0746
(午前 11 時 30 分~午後 2 時、午後 5 時 30 分~9 時 30 分/月曜、第 1 火曜定休)

◆今月のクイズ

9・11・12面のクイズを解き、空欄に入る3つの文字を順番につなげると?

◆応募方法 (12月10日(火)締め切り)

①クイズの答え②郵便番号③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号⑦12月号の感想を記入し、〒359-8501広報課に郵送・市HP (Qプレゼント) で応募
◎当選者の発表は、引換券の発送をもって代えさせていただきます。



市HP

◆プレゼント提供事業者も募集中!
詳細は、市HP (Qプレゼント募集) をご覧ください。

読者感想文

- 所沢出身の北勝富士関は知っていましたが、他の郷土力士や二子山部屋のことは知りませんでした。ますますファンになりました! (狭山ヶ丘・70代)
 - 今年の巡業は行けずに残念に思っていました。今回の特集が組まれたのはうれしかった。これを読んだからには、次回、巡業があったら必ず行くぞ (南住吉・30代)
 - 北勝富士関の努力や夢を叶えるまでのストーリー。市民として誇りに思いました (松が丘・50代)
- 編集から ● 「地元でこんなに相撲が熱いのか!」「応援します!」というメッセージが多数寄せられました。所沢の力士たちをオール所沢で応援しましょう!

- 出場予定の所沢シティマラソン大会の情報はうれしかったです。所沢の自然を感じながら一生懸命駆け抜けてきます (向陽町・20代)
- 編集から ● 本紙12月号の発行日、12月1日(日)が大会本番。出場される皆さん、応援しています!

- 今月のプレゼント・リメナスコーヒーはSNSで見たことがあって気になっていました。今度行ってみようと思います (南住吉・30代)
- 編集から ● リメナスコーヒーの他にもいくつかのカフェが集う、プロペ通りの脇道・通称「コーヒーストリート」。コーヒー好きにはたまらない、所沢の新たなスポットですね♪

編集後記

● 今月のはつらつところっこで西田さんをインタビュー。とても90歳を超えているとは思えないほど生き生きとした姿に、驚かされました。平成27年には、所沢市の平均寿命が男女ともに県内で最も高くなりました。今後は、健康に生活できる期間「健康寿命」を伸ばすためにも、食生活や運動には一層、気を付けたいところ。栄養たっぷりの所沢野菜と適度な運動で毎日を楽しみ生き生きと過ごしましょう! (宮崎)

● 「ただの林でしょ?」と思っていた場所が、平地林という名の時を超えた贈り物だったことに驚いた方も多いのでは? 特集取材中、保全活動の大切さを痛感。活動に関わる全ての人に感謝です (佐々木)

● 私たちの生活を豊かに彩ってくれる音楽。航空公園の緑の中で心地よい音楽を(グルメも!)存分に楽しめる、あの空飛ぶ音楽祭が開催決定! (7面参照) 詳細は順次発表予定。乞うご期待♪ (加賀谷)