

第18回 市長と話そう会 (北方町食生活改善推進協議会)

日 時：平成30年8月21日(火)

11:30~12:30

場 所：北方町公民館 和室・調理室

参加者：北方町食生活改善推進協議会 会員42名



市民の皆様と市長が直接語り合う「市長と話そう会」第18回目は、北方町食生活改善推進協議会の皆さんとの意見交換を行いました。以下、内容を抜粋して掲載しております。≪掲載に当たり、一部個人のプライバシーに関する部分等に関しては省略しております。≫

【市長より】

- ・今日は食についての考えを話したいと思う。朝日町で中尾食改会長が開いている男性料理教室に参加している。料理は全然上達しないが、地域の男性が非常に楽しみに参加されておりコミュニケーションをとる場になっている。
- ・料理が人を繋いでいる。食は縦（異世代）と横（各種団体）をつなぐことができる。その要になるのが食改の活動だと思っている。小学校や高齢者の料理教室を一緒にやるなどして異世代交流が進んでほしい。
- ・自身の健康のために「ベジファースト」を習慣づけている。食後高血糖を抑制すると聞いている。医療費削減のために、健診受診・ベジファースト等の健康習慣を市民が自然に身に付けてほしいが10年単位の時間がかかる。

【意見交換】

- ・週に何回お子さんと一緒に食事されますか？
⇒夜は一緒に食事ができないことが多いが、朝など1日に1度は家族で食事をするようにしている。
- ・お子さんの食生活で気を付けていることはありますか？
⇒いただきますの挨拶や箸の持ち方については気を付けるように話している。
- ・生活習慣病が増えていますがご自身の体調管理で気を付けていることは？
⇒ウォーキングなどを心掛けている。
- ・市民の健康のために食改に期待することは何ですか？
⇒食とともに運動が必要。ベジファーストとともに運動も推進していただきたい。
また、はじめに話したように、食は年齢、性別、職業、団体を超えて人と人を繋ぐことができるツールである。その要となる食改の皆さんに期待している。