

農協婦人学校でとりくんだ健康教室から

上市町農協婦人部

南加積支部長 毛利はな

健康なくらしにバランスのとれた食事の大切なことは、料理教室や婦人学級で学習してきましたが、最近、バランスがとれたとは具体的にどんな食事のことをいうのかという単純な疑問を抱き、それを農協の指導員さんや普及員さんに話したところ、それでは健康教室で、そのことを勉強しようということになりました。「一日に必要な食品摂取量を知り、その献立を作る」をテーマに次のことに視点をおき学習をすすめました。(1)一日に必要な量を確かめ、とくに野菜の量をはっきり知る。(2)農家で自給できるものはどれだけあり、食費に見積るとどうなるか、(3)献立作成には、朝、昼、夕の配分、家族の好みと料理の組み合わせおよび調理時間を考える。(4)ひとりの意見でなくみんなでよく話しあい、チームの力を合わせてひとつの献立にする。

以上のような説明のあと、9人ずつ4つのグループに分かれ作業をはじめました。従来の料理教室とちがって、材料をみて自分達で一日の献立をたて、調理するので最初はとまどいましたが、やがて各グループとも頭を寄せ合って真剣に献立を考えました。あとは分担をして調理にかかり手際よく一日の献立料理ができました。その間約1時間30分、同じ材料でしたが4グループともちがったものが

できました。「いわし」ひとつでも、「ぬた」、「カバヤキ風」、「南蛮漬」、「カラ揚げ」、「すりみ」と、また、1人5gの大豆も「呉汁」、「カキ揚」、「酢漬」、「煮豆」などい로운ものがありました。

各グループの献立作成で、苦心したこと、作り方など交換し、続いて各献立の特徴について講評を聞き、みんなで楽しく試食しました。食事を担当する主婦にとってバランスのとれた食品摂取量を印刷物の数字でなく、実際の食品で確かめ、自ら献立をたて実習したこの学習は本当に勉強になりました。実習には調味料を除き25種の食品を使いましたが、種類が多い程、料理に変化ができおいしく、栄養のバランスがとれること、農家では米や野菜等を上手に自給すれば、食費の約40%位たすかることも知りました。そして仲間と力を合わせてひとつのことを成し終えたさわやかな気分を味わえたのも大きな成果だったと思います。

今後は伸び悩む農家経済をたすけるためにも家族の健康を守るためにも、転作田を利用して家庭菜園を充実させ、冬期間も緑黄野菜の確保につとめると共に計画的な買物と手づくり食品をすすめましょうと語り合い、一日の健康教室を終えました。