

## 私たちの健康は私たちの手で

### 上三川町食生活改善推進協議会

皆さんは、食欲の秋を満喫できましたでしょうか。今ご紹介する上三川町食生活改善推進協議会は、家族はもちろん、お隣さんから地域の人へ、食生活について学んだことを伝達し、地域の健康づくりを推進しているボランティア団体です。

全国で22万人が活動しており、「私たちの健康は私たちの手で」というスローガンのもと、食に関する活動を実践しています。町では、平成10年に協議会を発足。現在40名が、食生活改善推進員（ヘルスマイト）として登録し、食育の推進、朝食の大切さ、バランスの良い食事等の講話や調理実習等の活動をしています。

調理実習は、ヘルスマイトの人たちが子どもから高齢者まで、幅広い年齢層に対して、楽しくやさしく接して、家庭的な雰囲気で行っています。健康福祉まつりでは、試食の配布コーナーを設け、用意した50食の「きのご飯」が、配布直後になくなってしまっただけの好評振りでした。

また、国で定める食のバランスガイドの普及にも努めており、現在上三川町の地産地消を考えたバランスガイドの作成にも、取り組んでいるとのこと。

## 今日の輝ける星



協議会の代表である鈴木美恵子さんは、「参加者を確保するのが難しいですね。家庭で手軽に作れるカルシウムアップメニューや減塩食などの普及を目指しているのが、教室にどんどん参加してほしいです。」と話してくれました。今後の目標についてたずねると、「自分で勉強したものを、地域のみんなに還元できることがうれいんです。学校や地域に入っていく活動の場を広げていきたいです。」と意気込みを語ってくれました。

食を食べることは、生きていくうえで重要なことです。必要な栄養を無理なく摂取するため、ヘルスマイトの皆さんと一緒に『食』から始まる健康づくりに参加してみたいかがですか。

## かみのかわ 四季の野鳥 ツグミ(鶇) シロハラ(白腹) ツグミ科

今朝は今シーズン一番の冷え込みとなって、日光の山々にも白い雪模様が浮かんでいます。本格的な冬ももうすぐです。

庭のピラカンサの実を食べに今年もツグミがやってきました。ツグミは、冬を日本で過ごすために秋に大陸から渡ってきます。昔は何千羽という大群が見られたようですが、肉が美味なことからカスミ網などによって捕りつくされました。「〇〇鳥屋(とや)山」などの地名が県内にいくつか残っていますが、これはかつてツグミの猟場だったところなんです。

ツグミはヒヨドリより一回り大きく、黒褐色の羽色に白いアイラインが目立ち、胸から腹部は白くて黒斑があります。地面をピョンピョン跳ねて「クワックワツ」と鳴き、グツと胸を反らして立つ姿が特徴的です。羽の色や胸の模様には個体差があるようで、一見すると地味な鳥ですが双眼鏡でみるとなかなかおしゃれな鳥です。

ツグミの仲間、シロハラは林や薄暗い茂みが好きで開けた場所にはほとんど現れません。カサカサッとやぶの中で落葉をかき分けてミミズなどの餌をさがします。上部はオリーブがかかった灰褐色で、腹部は名前の通り白っぽく見えます。近づくと「ピョピョピョ」と驚いたように鳴いて飛び立ちます。冬に見られるツグミの仲間には、他にアカハラ、トラツグミなどがいます。



ツグミは木の実も食べますが一番の好物はミミズです



シロハラ