

としまむら
十島村食生活改善推進員連絡協議会

〔鹿児島県：活動期間17年〕

住み慣れた島でいつまでも暮らすために ～「食」と「健康」をサポート～

子供たちの自立に向けた食育活動

十島村には高等学校がないため、大半の子供たちは、中学卒業と同時に親元を離れます。それまでに料理の基本を身につけ、健全な食生活を実践し、生きる力を身につけてほしいという住民の切実な思いがあり、各島で親子クッキングを実施しています。また、地域に伝わる郷土料理実習など、島ならではの食の学びの機会を提供しています。



興味津々・・・
多世代交流の場



真剣な眼差し・・・
美味しくなーれ！

地域の食材を使ったメニューで食生活改善の啓発

村内に食事ができるお店がないことから、「食改さんの健康食堂」を開催。地域の食材をふんだんに使った、バランスの良い、栄養のあるメニューを作り、試食しながら交流し、食生活改善の啓発を行っています。



地域食材の説明

食改さんの健康食堂メンバー



高齢者支援と災害時への備え

料理を渡すだけではなく、高齢者の自宅で一緒に料理の盛り付けを行ったり、食事に係る相談やアドバイスを行うなど、各家庭の状況に応じた対応を実施しています。また、毎年のように、台風や大雨の災害に見舞われる十島村では災害への対応は重要な課題です。災害時だからこそ、普段と変わらない食事で住民の方が安心できるよう、ポリ袋に食材と調味料を入れて鍋に沸かしたお湯で加熱調理する「パッククッキング」など、災害時に備えた食事実習も実施しています。

直接訪問し、
手作り弁当を手渡し



災害時に備えた食事実習の様子
みんなで試食



地域や関係者の御協力のもと、活動が実を結んだことを嬉しく思います。「住み慣れた島でいつまでも暮らし続ける」という住民の願いを叶えるため、これからも「食」と「健康」を支える活動を続けていきます。

十島村食生活改善推進員連絡協議会
一同