

●問い合わせ 自治振興課自治振興室
☎53・2111 (内線3310)

今回は、朝日地区で活動する高橋直人
隊員からのレポートを紹介します。



早いもので僕がこの地域にやっ
てきて2年が経ち、協力隊として
も3年目、最後の年になりました。
この2年間は本当に内容の濃い
日々を過ごさせていただいたと感
じています。

今は、6月24日(日)大須戸集落で
開催する「さくらんぼ祭り」の準
備に追われています。さくらんぼ
狩りやステージイベント、地域の
おいしい食のブースなど、皆さん
に楽しんでいただける催しとなっ
ていきますので、ぜひ、お越しくだ
さい。

今年度の活動としては、「農家民
宿ひごころ」で、ピザ作りやそば打
ちなどの体験イベント、自由に遊
びに来られる交流会などを開催し
この地域を知ってもらおうキッカケ
や、人とのつながりを増やす取り

ワクワクすることや楽しめる場所を



▲昨年のさくらんぼ祭りの様子

組みができたろと思つています。
また、退任後に向けて、任期
中に食品加工場を手作りでオー
ブンさせたいと考えています。
今後は、大須戸に空き家を購
入し、退任後もここで暮らしな
がら地域の特産物などを使用し
加工食品を作ったり、ミュージ
シャンとしての経験を生かしイ
ベントを企画・制作したりして
ワクワクするようなこと、楽し
める場所や機会をつくる役割を
していきたいです。
音楽や食を通して地域をPR
しながら、それらを生業とした
いと考えています。

6月は食育月間、毎月19日は食育の日

健全な食生活で健康な心身を保とう

生きていくために欠かすことので
きない大切な「食」。規則正しく、栄
養のバランスが整った食事をするこ
とによって、健康な心身を保ちます。

市では村上市食育推進計画(第2
次)で、「村上の食で育む 健康な身
体と豊かなこころ」をスローガンに、
家庭、地域、関係機関が連携して「食
育」を推進しています。

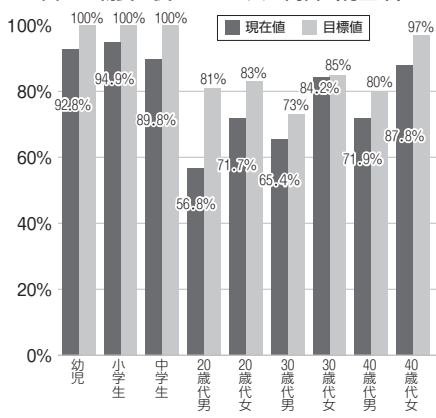
○どんな食事がいいの？

- ① 1日3食、バランスよく食べる。
- ② 自分の適正体重を理解し、日々の活動量に見合った食事量をとる。
- ③ 毎日、野菜を350g食べる。
- ④ 安全な地域の食材を生かし、食文化を大切にす。
- ⑤ 男性は8g、女性は7gの1日の塩分量を守る。

○朝食を食べている割合(図1)

身体も脳も成長期の子どもにとつ
て、朝食を抜くことは長時間の栄養
不足になります。そのようなことが
ないよう目標を100%に設定して
います。大人にとつても、朝食は大
切です。大人も子どもも朝食を食べ
て、健康な身体をつくりましょう。

図1 朝食を食べている人の割合(村上市)



○朝食が大切な理由は3つ！

- ① 脳のエネルギー補給
脳は寝ている間も活動しているため、朝目覚めるころには、エネルギーは空の状態です。エネルギーとなる主食をとり集中力をアップさせましょう。
- ② 体温の上昇効果
朝食をとると、胃腸が活動を始め、体温が上がります。体温が上がれば免疫力も高まります。
- ③ 排便を促す
消化液などの分泌が高まり、腸が刺激されて排便しやすくなります。

●問い合わせ

保健医療課健康支援室
☎53・2111 (内線2441)