



今回お話を聞いたみなさん
 与古田葉子さん 名嘉眞早苗さん
 湯之上淳子さん 宮城好江さん (写真右から)

地域の健康を守る 食生活改善推進員

「食生活改善推進員」(以降、食改)とは、食を通じた健康づくりのボランティアとして全国各地で活動するボランティアの方々のこと。現在会員数は全国で約13万人おり、うるま市でも49名の食改さんが活動しています。

活動内容は、親子料理講習会や、男性のための料理講習会のほか、沖縄の野菜を活用したレシピの開発や情報発信に加え、地域のイ



おうちで簡単!
冬野菜レシピ

子どもたちにも喜ばれる

大根のスープのレシピ (5人分)

●用意するもの

大根	120g
玉ねぎ	80g
じゃがいも	60g
固形コンソメ	1と1/2個
水	550CC
豆乳	200CC
パセリ	適量
オリーブ油	小さじ1
にんにく	少々
塩・こしょう	少々

●作り方

- 玉ねぎは薄切り、大根・じゃがいもは、薄いイチヨウ切りにし、じゃがいもは水にさらしておく。
- 鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら、玉ねぎ、大根、じゃがいもを炒める。
- ②に固形コンソメと水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮て、火を止めて粗熱を取り、ミキサーにかける。
- ③を鍋に移し、豆乳を加え、再び火にかけて味を整える。(沸騰させない)
- 器に盛り付け、パセリを散らす。

コロナ禍で、自宅でご飯を食べる機会が多くなった今、食生活と健康な身体づくりに、一層関心が高まっています。食生活を通して健康づくりを推進する「食生活改善推進員」によるボランティア活動が、全国的に広がっているのをご存知でしょうか。今回は、そんな「食生活改善推進員」として、うるま市内で積極的に活動している4名の会員さんに、食生活を整えることの大切さ、そして活動について話を伺いました。

「食改」は、約8年在籍しています。県外から移住し、見慣れない食材の活用方法や、沖縄ならではの郷土料理を学べるのは……と「食改」に参加されました。移住後、車移動が多くなり、また油の摂取量も多かったことから、18キロも体重が増加してしまっただけで、18キロも体重が増加してしまっただけで、「食改」での活動を通して、沖縄野菜を手軽に取り入れる方法や、だしを取り素材を活かした調理法を心がけたことで、体調にも良い変化が訪れたといいます。

沖縄は共働きも多く、手軽にお惣菜が買えるので、できあい・インスタント食品で済ましてしまうようなことも。「決して手抜



うるま市食生活改善推進員会議

「食改」として活動するためには、うるま市で開催している講座に参加する必要があります。講座で、栄養の基礎や献立の考え方、調理実習、身体づくりに加え、成長期、働き世代、高齢期の食事についての知識を身につけ、会員のみならず、一緒に地域の健康づくりの活動にご参加いただけます。養成講座の開催時期についてはうるま市ホームページからご確認ください。

「食改」は、約8年在籍しています。県外から移住し、見慣れない食材の活用方法や、沖縄ならではの郷土料理を学べるのは……と「食改」に参加されました。移住後、車移動が多くなり、また油の摂取量も多かったことから、18キロも体重が増加してしまっただけで、「食改」での活動を通して、沖縄野菜を手軽に取り入れる方法や、だしを取り素材を活かした調理法を心がけたことで、体調にも良い変化が訪れたといいます。

沖縄は共働きも多く、手軽にお惣菜が買えるので、できあい・インスタント食品で済ましてしまうようなことも。「決して手抜

年末年始 感染リスクが高まる場面に注意

市民の皆さま、事業者の皆さま 新型コロナウイルス感染予防対策へのご協力ありがとうございます。年末年始を健やかに過ごすため、引き続き、感染リスクが高い行動を避けていただき、クラスター連鎖を抑えて感染拡大防止にご協力をお願いします。

感染リスクが高まる「5つの場面」

感染リスクが高まる5つの場面をさげ、会食を楽しむ工夫を実践しましょう。

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため感染リスクが高まる。

〈予防対策〉①マスクを着用②長時間利用しない③症状がある場合は店舗への出入りを控える④店員は3密を減らす工夫や検温などの健康管理を行い、早期対応を心がける

場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、屋カラオケなどの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。

場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。

〈予防対策〉①長時間、乗物で移動するなど、他者と同じ空間を共有する場合は、症状の有無に関わらずマスクを着用しましょう。②密になりやすい場所では、常に2ヶ所以上の換気をしましょう。

場面⑤ 居場所の切り替わり

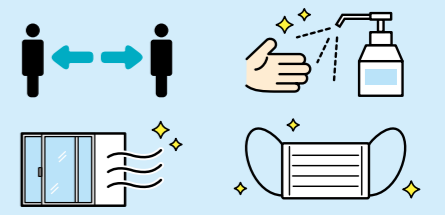
- 仕事が休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫

忘年会やクリスマス、初詣などの年末年始の季節の行事に参加される場合には、マスクの着用、手指消毒、手洗い、3密を避ける、常に換気を行う等の基本的な感染防止策と以下について徹底しましょう。

- ▶ 基本的な感染防止策が徹底されていない季節の行事・イベントへの参加は控えましょう。
- ▶ 会食をするのであれば、少人数・短時間で、なるべく普段一緒にいる人と、深酒・はしご酒などはひかえ、適度な酒量で行いましょう。
- ▶ 箸やコップの使い回しはやめましょう。
- ▶ 正面や真横はなるべく避け、斜め向かいに座りましょう。
- ▶ 会話する時はマスクを着用。
- ▶ 換気が適切になされているなどの感染対策をしたお店を利用しましょう。
- ▶ 体調が悪い人は参加しない。



★厚生労働省 YOUTUBE にて飲食店などで気を付けるべきポイントを公開しています。動画を参考に感染防止にご活用ください

そうだったのか!
居酒屋などでの感染予防
～お客様への対応編～

そうだったのか!
居酒屋などでの感染予防
～従業員への対応編～

COVID-19 多言語情報ポータルは、沖縄県に住む在住外国人に向けて、新型コロナウイルスの情報を多言語で発信しています。詳しくはこちら⇒

