

Activity Report

地域おこし協力隊 ～活動レポート～



地域おこし協力隊
観光支援員
タオさん

教育委員会が主催の第二回町民センターが2月19日に町民センターで行われました。私が講師として「ベトナムの文化と食文化」をテーマに講演しました。

最初にベトナムについてのイメージを持っていただけたらいいと思います。ベトナムの基礎知識のビデオを見てもいい、ベトナムのことを皆さんに紹介しました。

大勢のベトナム人の日本のイメージは、「富士山・桜・寿司や新幹線」、北海道といえば「雪・ラベンダー畑・タラバガニ」を想像します。ベトナムでは日本の漫画やアニメが流行っていることで、多くの若者が日本の文化と技術にどんな興味を持つようになりました。そして、日本という国、電車がしゅちゅう走る、賑やかといったイメージが浮かびます。そのイメージで雄武に来た時、想像していた「日本」と何か違い「寂しい」と感じた人は少なくないです。交通



が不便、安い物の商品種類が少ない、物価が高いというデメリットがある一方、メリットもあります。安全であることをはじめ、町の皆さんが優しいので、日本人と交流できるチャンスが多くあります。また、町が静かで、雰囲気も良いので、東京で暮らしている友達や以前遊びに来た時「疲れていたのにリフレッシュできた」と言われました。そんな経験を踏まえてメリットとデメリットの視点からまちづくりに関心を持ってもらいました。

講演の時、私は緊張していましたが、皆さんの応援するよと言わんばかりの顔をみて、皆さんが楽しんで聞いてくれることが嬉しかったです。今回の講演会を通じて、母国のことを町民の皆さんに紹介でき、自分の意見もいろいろ検討していただけたため、有意義な体験ができました。

※地域おこし協力隊の「コーナー」を順番に担当しています。お楽しみに。

Everyone's infirmary

健康推進課保健係

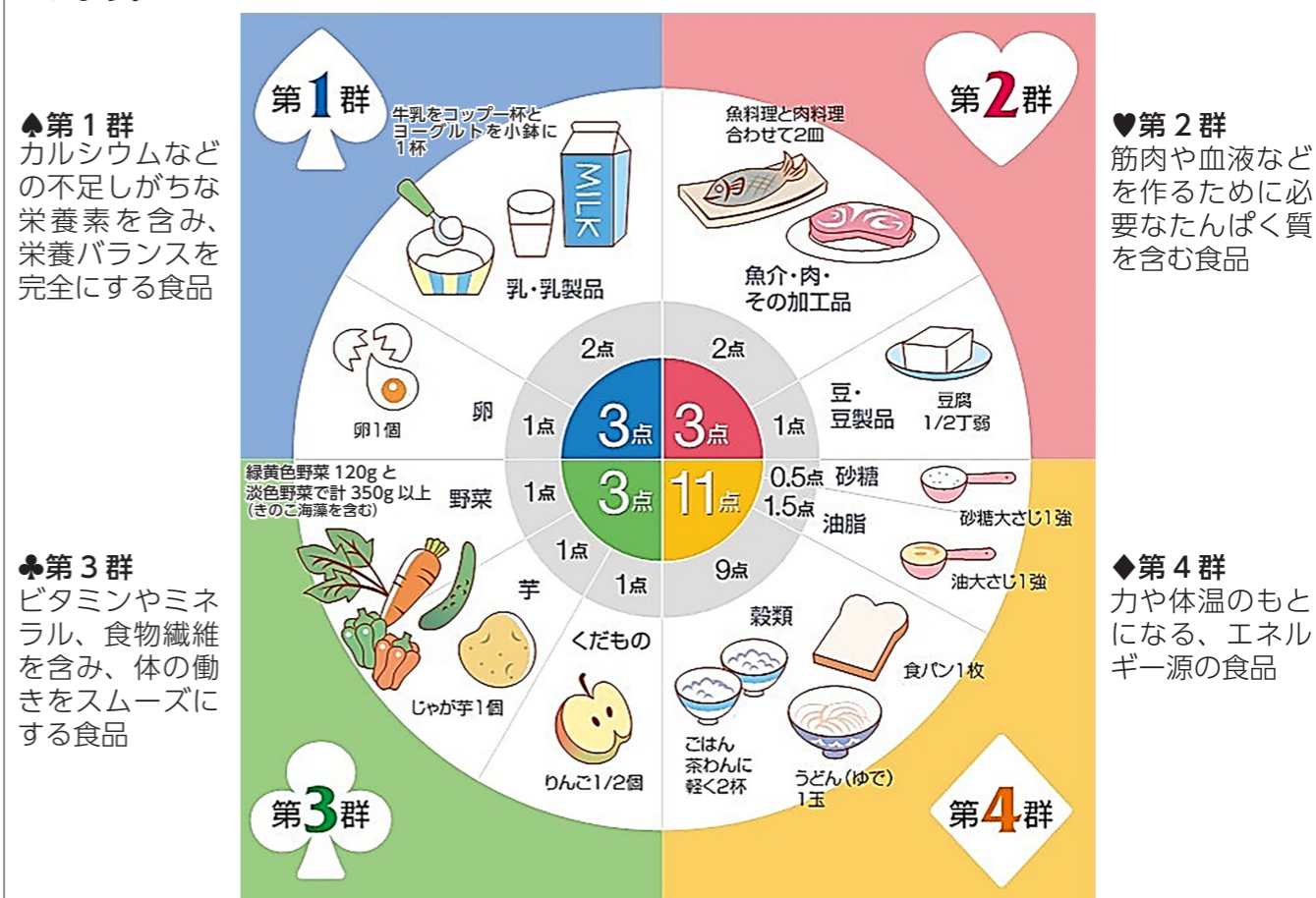
みんなの保健室

『バランスの良い食事』

みなさんは、普段どのような食事をとっていますか？
食事は、ただ何かを食べれば良いというわけではなく、バランスが大切です。
では、「バランスの良い食事」とはどんな食事なのでしょう。

「四群点数法」で栄養バランスを整えよう

四群点数法とは何をどれだけ食べたらよいかを、エネルギー量 (kcal) を基準にして考える方法です。1点 = 80kcal として考えます。下の図は、一日に 1,600kcal = 20 点分の食事を例として示しています。



まずは、第1～第3群から、少なくとも各3点ずつを、優先的にとるようにします。そうすることで、必要な栄養素(ビタミン、ミネラル、たんぱく質)を確保します。第3群の野菜は、1点 = 350g として考えます。120g 以上の緑黄色野菜、淡色野菜、きのこ、海藻を組み合わせましょう。残りの必要なエネルギーを、第4群の食品から、穀類をメインにとります。

1日に必要なエネルギー量は、年齢、性別、体格、日中の活動量などによって、一人一人違います。自分の必要量に合わせて、各食品群をバランスよく調整してみましょう。

「〇〇を食べれば痩せる!」「〇〇は食べてはいけない!」「〇〇抜きダイエット」などの偏った情報を、最近のテレビやインターネットでよく目にします。これらの情報を信じて、実践してはいませんか。

「これさえ食べれば(もしくは食べなければ)健康になれる、キレイになれる」なんて食事はありません。あらためて普段の食事をじっくり見て、バランスが崩れているか確認してみましょう。

Kids わんぱくキッズ (若草保育所)

～おおきくなったら～



サーティワンアイスクリームの定員さん

あべののちゃん



Snow Man 佐久間さんの彼女

すずきいとちゃん



運転手

ほんなりくまくん

訂正とお詫び

先月号のわんぱくキッズ内で、誤りがありましたので、訂正とお詫びを申し上げます。
誤) あおい みなとくん 正) おおい みなとくん