

島根県西部地震から5年…

防災フォーラムに参加しました！

令和5年11月23日に旧サンレディー大田で開催された防災フォーラムに大田支部が参加しました。来場者に100人分の試食を作りました。

今回の災害時を想定した試食のポイントは

- ・冷蔵庫内にいつもあるもの、家庭内で保存している食材
- ・災害発生時の状態（電気ガスの利用、水についても節約）を想定して調理すること。

平成30年におむすびの会で作成した「災害時に役立つレシピ」を参考にしながら、新しいアイデアも取り込み、次の3品を作ることになりました。

ミルクカレースープ
ちらし寿司
湯せん蒸しパン



フォーラムが始まると次々試食に来られる方があり、好評の声を聞いて一安心でした。また寒い時期なのでミルクカレースープは温かいものが喜ばれました。中にはアレルギー対応の質問もありましたが、それには思いが至っていませんでした。今後考える必要があると思います。

毎年社協さんが震災フォーラムや災害時の研修など企画されています。食は日々の中で欠かせないものです。災害時を想定した実践が大切だと思います。

ベジチェックを体験しました！



令和6年5月10日の総会で参加者全員がベジチェックをしました。ベジチェックとは、手のひらをセンサーに当て皮膚のカロテノイド量を測定して野菜摂取量を推定する機器です。野菜摂取レベルが12満点中、8点以上だと野菜が十分摂取されているという目安になります。

今回の参加者でレベルが最も高い方では、10,4点！

「好き嫌いもなく、バランスを考えた野菜中心の食事を心がけている。いつも通りの食事が良い結果で驚いた。」

最も低い方では、4.4点！

「バランスを考えて食べたことはないが好き嫌いもなく、低い結果に驚いた。今はしっかり野菜を食べている。」

アンケートでは、「初めて受けたが日常の食生活に生かせる良い企画だった。」「野菜をたくさん摂取出来るように考えていきたいと思った。」などの感想がありました。

みなさんも野菜摂取量を意識してみてください！

今回測定してくださった県央保健所の管理栄養士さんよりコメントをもらいました。

みなさん高スコアで感動いたしました。ベジチェックは緑黄色野菜の摂取量が反映されやすい機械ですので、結果に一喜一憂せずに、これからも野菜をプラス1した食生活を続けてくださいね。



おむすびの会 自主研修会

地域自主組織 日登の郷について

令和5年度おむすびの会自主研修を令和6年3月12日に行いました。総勢40名のみなさんとともに雲南市木次町日登にある日登交流センターに行き、「地域自主組織 日登の郷」佐藤寛之会長から活動等の説明を受けました。

その中で特に、産業振興活動（田舎料理かやぶき、くん玉ラーメン）に興味をもって聞かせてもらいました。

「田舎料理かやぶき」は不定期営業ながら年間2000人程度の利用があり、大田市でも近く立ち寄りが始まるJR豪華列車「瑞風」への昼食の提供でかなりの金額の売り上げがあるとのことでした。

多くの人に日登知ってもらい交流を図る、名物を作る、古民家を使ってレストランをする等々目的は達成しているなどの感想を持ちました。

田舎レストラン
「かやぶき」にて
昼食を食べました！



かやぶき屋根の前で
記念撮影♪