

宇和島市食生活改善推進協議会

私たちの健康は私たちの手で

宇和島市食生活改善推進協議会（以下、「食改」）は、地域住民の食生活改善や郷土料理伝承に取り組んでいるボランティア団体です。

約230人の会員がおり、「食」を通じた健康づくりに取り組んでいます。毎年、勉強会を開催し新規入会者を募集。活動では、市内の学校などで料理教室の講師を務め、健康な生活を送るために食事の重要性などを伝えています。また、男性向けの料理教室も開催しています。毎年2月に開催する「ふるさとの味研究会」では、郷土料理などをふるまい多くの人に伝承しています。

代表を務める山崎さんは、「おいしく食べながらも、健康にも気を遣って欲しい。ちょっとした味付けの工夫で、味もしっかりして健康的な料理ができることを伝えていきたい。また、普段の生活では食べる機会も少ない郷土料理も、食改の料理教室などの機会を通して味わってほしい。」と話してくれました。

※「ふるさとの味研究会」については、広報P20に掲載しています。



イタリアンチキンソテー

焼キノコのマリネ