

2025年度第2回学習会を開催しました 県内6会場をオンラインで結び、秋田の食育について学びました



12月4日（木）秋田市のイヤタカを本会場に、オンライン個人参加を含めた組合員・役職員93名が参加し、秋田栄養短期大学栄養学科講師の田中景子氏による講演「きょうから実践！食を通じた食育講座」を行いました。

管理栄養士の資格をお持ちの田中氏から、秋田県における食育や健康的な食事、特に高齢化社会における食の重要性について詳しく解説していただきました。

人生100年時代と言われるいま、最後まで心身共に自立した生活を送るには、健康的な食事が欠かせません。秋田県は依然として高齢化率と人口減少率が全国1位という厳しい現実をふまえ、減塩や野菜をはじめとした多様な食品の摂取、食品表示の確認などが重要であると解説されました。



講師 田中景子氏



本会場の様子



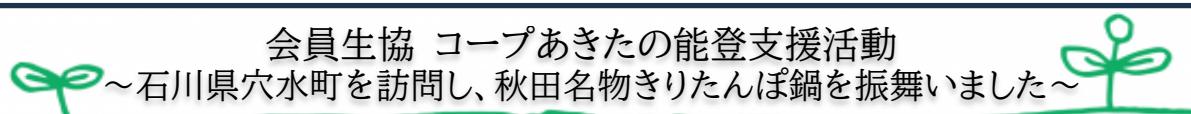
司会 石井みき子委員



オンライン会場の様子

食事作りの際には中食や外食も上手に活用しながら無理なく続けられる方法で実践すること、適度な運動や規則正しい食事を心がけた健康的な生活を意識することなどのアドバイスをいただきました。また、身長・体重からBMIを計算して自身の体格を平均値と比較したり、昨夜と今朝の食事をシートに書き出し、足りない栄養素を確認してみました。

「食生活の改善」と掲げるとハードルが高いように聞こえてしまいますが「完璧でなくてもいい。できることから少しずつ始めてみましょう」という田中氏の言葉に元気付けられました。秋田県の目指す健康寿命日本一への道のりは一朝一夕でできることではありませんが、無理なく続けられることを一つでも見つけて毎日の食生活や生活習慣に取り入れるという、貴重な学びの機会をいただきました。



12月5日(金)・6日(土)、県生協連の船木祐子監事（コープあきた組合員理事）がコープあきたの職員と共に穴水町の仮設住宅を訪問しました。この活動は東北6県の生協が合同で被災地の能登を支援する取り組みで、今年2度目の訪問となります。コープあきたではこちらの訪問活動のほか、ご当地の物資支援にも取り組んでいます。

当日は東北の生協の皆さんで協力してきりたんぽ鍋を60食分作り振舞ったところ「初めて食べた！とても美味しい！」と大変喜んでいただきました。

能登町と珠洲市の視察にも行きましたが、高速道路や家屋などの状況を見ますと、復興にはまだまだ時間がかかりそうです。コープあきたでは、今後も被災地への支援を継続してまいります。



きりたんぽ鍋作りの様子



支援に参加した生協の皆さん