

姜隊員、7月で 協力隊任期を終了します

お問合せ
交流定住センター：0867-44-1031
交流定住推進課：0867-42-1179



今後もなりわいの拠点となる『照ラス』にて



北房生活交流グループの方々が開発した北房キムチは市内の様々なイベントに出展され、地域をつなぐ食材となりました。



『照ラス』へは現在も国内外から大勢の人が訪れ、真庭市における観光と交流の起点となっています。

今ある資源を生かし ながら交流を生む

北房地域を担当してきた姜脩秀(かんゆうす)隊員が3年の任期を終え、協力隊を卒業します。「北房の地域おこし」が県内外から注目されるようになった立役者の一人。そんな姜隊員の活動は、一貫して今ある資源を生かしながら交流を生

むものでした。たとえば、規格外の梨から始まった、キムチづくり。北房生活交流グループの皆さんと一緒に試行錯誤しながら、ついには北房という枠を出て、人あるいは食材など真庭全域のいろんな地域資源をつなげてきました。その結果、北房キムチは単なる「キムチ」ではなく、「地域資源の交流アイテム」になっています。

見方ひとつで 地域資源が変わる

また、北房生活交流グループの皆さんは、「姜さんのおかげで世界が広がった」と言います。ワークショップの開催、イベントへの出店など、今までになかった「地域間の交流」が生まれました。しかもその活動には無理がありません。これまでの生活の延長線上に、「姜さん」というエッセンスが加わって、現在の注目される活動となっているのです。キムチをつくっている皆さんの笑顔がそれを証明しています。

これまで気にも留めなかったものが、見方ひとつで地域資源に変わる。姜隊

これはもう姜隊員の「北房キムチ」と「照ラス」が、誰も気づかなかつた真庭の地域資源に、光を当ててくれると思います。けれど姜隊員は言っています。「僕は何もしていません。皆さんのおかげです」って。ああ、まだまだ書きたいことがあるのに。姜隊員、これからも頑張ってください。



文・甲田智之



健康のススメ

「栄養の日」によせて

栄養の日
たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間



栄養の日 検索

お話：岡山県栄養士会真庭支部支部長 小山珠美さん 健康推進課 TEL0867-42-1050

考えてみよう！

栄養の「い」

「栄養の日」の制定

みなさんは「栄養の日」をご存知でしょうか。

平成29年に日本栄養士会が8月4日を「栄養の日」、8月1日から7日を「栄養週間」と制定しました。その目的は、食を通じて心身ともに健やかに育むことができるように、食と向き合い、みんなと一緒に考える機会を増やすことや、食で世の中を明るくし、楽しくしていくこと、そして、「食べる」という日常の行為を「健康」に結びつけることです。

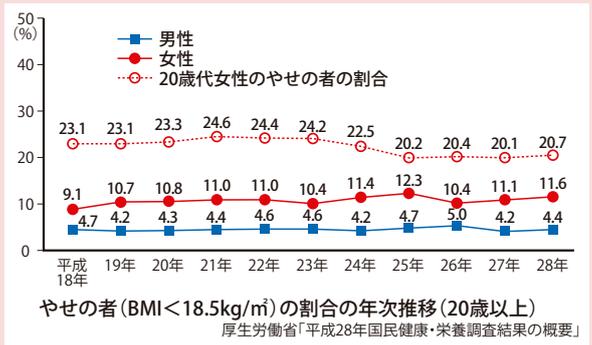
栄養障害の二重負荷

大量の栄養や健康情報に囲まれているにも関わらず、若い女性のやせ、高齢者の低栄養、壮年期の肥満など、食生活の原因とする問題も増え続けています。このような状況の中、私たちはかつて経験したことのない低栄養と過栄養が同時に存在するという「栄養障害の二重負荷」問題に直面しています。

「栄養障害の二重負荷」とは、例えば家庭の中など、ある集団内で低栄養と過栄養が同時に起きている状態をいいます。壮年期のメタボリックシンドロームや肥満など過栄養が原因の健康課題は広く知られるようになりました。しかし、低栄養も見逃すことはできない課題としてあげられ、高齢者だけでなく、若い女性にもみられます。

若い女性の栄養と次世代の健康

20代女性のやせの割合は高く、エネルギーやビタミン類などの栄養が不足した状態にあります。それは本人自身に加え、産まれてくる子どもの健康にも望ましくない影響をもたらします。「やせ」て妊娠すると早産や出生体重の低下が起こりやすく、小さく産まれることで、生活習慣病を起すしやすい体質をもって産ま



高齢者の栄養と健康

高齢者の健康水準は過去に比べ、著しく向上しています。しかし、一方で75歳以上の後期高齢者では心身の機能低下は避けられない課題で、フレイルと呼ばれる虚弱な状態が顕在化し、要介護状態を予防することが急務となっています。大切なのは、転倒や低栄養などをいかにして予防するか、

栄養は生命の源

以上に述べたように、摂食エネルギーの過剰と不足が問題になっており、世代を超えて大きな影響を及ぼすといえます。少子高齢化、人口減少などの問題が加速している中、栄養の重要性を社会全体で考えることも必要だと思えます。ご家庭でもこの「栄養の日」をきっかけに食生活を振り返り、「栄養」について考えみてはいかがでしょうか。

