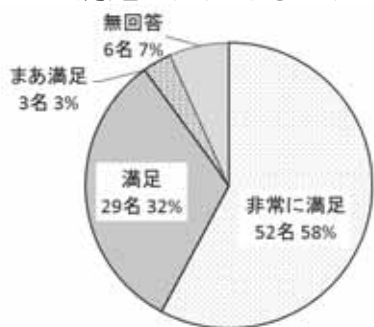


いっしょに食べよう！
 鳩山100人で囲む食卓
 を開催しました！



ロングテーブルで和やかに
 総勢150人でいただきます

アンケート調査の結果から
 「ご満足いただけましたか？」



回答は「非常に満足」「満足」「まあ満足」「あまり満足でない」「満足でない」「全く満足でない」の中から選択していただきました。



～食の力で人と人のつながりを～

2月16日(日)、残雪が多く足もとが悪い中にもかかわらず、93名(男性約20%、女性約80%)の方が、鳩山町「食」コミュニティ会議プロジェクトが主催する「いっしょに食べよう!鳩山100人で囲む食卓」へご来場くださいました。外の気候とは裏腹に、場内はとても和やかな雰囲気です。第一部は食コミが調理した鳩山産のご飯に鳩豆汁、女子栄養大学のカフェテリアを運営する松柏軒のお弁当をいっしょにいただきました。初めてお会いする方とテーブルをいっしょに囲み、「美味しいね」と顔がほころんでいました。

第二部では、町内の食を通じた様々な活動の紹介(ふくしプラザのオープンカフェ、社会福祉協議会の会食会、大豆戸地区の料理教室の取組み)を聞き、隣り合った方と「あったらいいな!こんな集まり」と題して、食をキーワードとした色々なアイデアを語り合いました。「いろんな県の人が住んでいるから県ごとの郷土料理をふるまったらいいのでは?」「男性も参加しやすい食の集まりがあったらいいな。」など、活発な話し合いが行われ、あちこちから笑い声が響く、そんな温かなひと時でした。



町内での取り組みの事例発表



いただきます~す!



本日のメニュー



秋山先生の講演



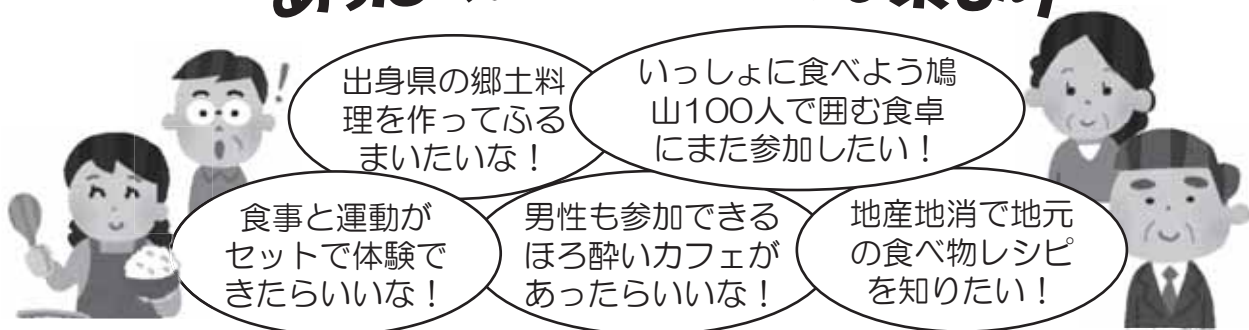
あったらいいな!こんな集まりを語り合おう

いっしょにロングテーブルを囲み食の力を体験し、町内での食を通して取組みを考えた後に、東京大学の秋山弘子先生より超高齢社会における最先端の事例を紹介いただきました。皆さん身を乗り出して聞き入っておられました。

参加者からは、「このような会は初めて参加しました。皆で食べる食事は楽しかったです。（60代女性）」、「町の各所でいろいろな活動をされている事がわかり、良かった（70代女性）」、「次回はいつになるのか期待しています（60代男性）」、「秋山先生の特別講演は、まだまだ若いんだから何かできるのではないかと感じさせる内容でした（60代女性）」といった声が聞こえました。また、当日回収したアンケートからは、ほぼ 全員から「満足！」との評価をいただきました（表紙参照）。

これからも、健康で安心して暮らせるまちを目指して、食コミは「食」を通じたさまざまな活動を支援・実行していく予定です。ご近所でお茶飲みや食事会、カフェや料理教室などが開催される時は、ふるってご参加ください。一緒に活動してくれる人も募集しています！

あったらいいな！こんな集まり



かんたんレシピ
鳩山の食材で作ろう！
鳩山呉汁

大好評の鳩豆呉汁のレシピをご紹介します。呉汁とは、大豆をすり潰したペースト（呉）をみそ汁に入れたものの総称で、簡単に作れて栄養満点！ぜひご家庭でも試してみてくださいね☆



材料（4人分）

鳩山産の大豆30g
だしの素 小さじ1
みそ 大さじ2/3
水600ml

お好みの具材
(椎茸、人参、大根、
ゴボウ、長ネギ
etc)

- ① 大豆を水で洗い、3倍量の水に浸して一晩おく
- ② ①の大豆を、漬け汁ごとミキサーに入れてすりつぶす
※すり鉢を使うとさらに口当たりがいい
- ③ 大きめの鍋に、だし汁と小さめに切った野菜を入れて煮る
- ④ ③の鍋に②を入れて加熱し、ふわっと大豆が浮び上るまで煮たてる
- ⑤ いったん火を止め、みそを加えてひと煮立ちさせてできあがり

POINT 煮込み過ぎると口当たりが悪くなるので注意！



食コミリーダーからの ひとことメッセージ

◆多数の方の参加ありがとうございました。
(老人クラブ連合会：戸口利久)

◇とても楽しい時間を過ごせてよかったです。大勢で食事をするの楽しさを実感できました。これから「食コミ」の活動が広がっていくことを期待しています！(社会福祉協議会：中原聡乃)

◆美味しく楽しい笑顔が広がりました。この輪がさらに大きくなりますように！
(医療センター：成田美紀)

◇食コミで初めて挑んだ「いっしょに食べよう」。多くの方の力で成功することができました。今回のイベントをきっかけに、食を通した参加の場が、まちのあちらこちらにできたらいいな！と思います。(医療センター：野藤 悠)

◆「食」を通して人と人とがつながる地域、そんなまちに一步づつ近づいています。ぜひお心のある方は私たちの輪に加わってください！お待ちしております。(医療センター：松尾恵理)

◇みんなで食べるっておいしいですね。お話ししながら、食べながら、楽しいひと時が過ごせました。ありがとうございました。
(食生活改善推進協議会：宮崎さつき)

◆みんなで一緒に食べると心も体もほんわか温かくなりますね。これからも多くの方々にお会いできことを楽しみにしています☆
(医療センター：横山友里)

◇大雪の後にもかかわらず、93名の方がご出席されました。事故もなく無事に終了したことにホッとしています。(区長・自治会長会：山崎孝次)

◆大雪の後で心配しましたが、とても楽しく参加させていただきました。今後もたくさんの方々の参加をお待ちしています。
(町民リーダー：伊藤美枝子)

◇大雪にかかわらず、たくさんの方が参加してくださって、楽しい会をありがとうございました。
(町民リーダー：柿木鞆子)

◆これからもっと食を通した活動を地域のみなさんで楽しみながら広げていきましょう！
(女子栄養大学：木村優希)

◇大雪の中、沢山の方に参加いただき、食事と会話を楽しみました。
(保健協力推進委員会：黒田和美)

◆みなさんと楽しくお食事ができ、良かったです。今後、もっと盛り上げていきましょう！
(女子栄養大学：小岩井 馨)

◇皆様のご参加をいただき、楽しい食卓を囲むことができました。これからも「食コミ」、よろしく願いいたします。
(町民リーダー：清水さだ子)

◆「あったらいいな！こんな集まり」これからもみんなで作っていきましょう！
(医療センター：新開省二)

◇雪道を歩いて来てくださってありがとうございました。これからも“食”を通したつながりを仲間と考えていきたいです！
(民生委員・児童委員協議会：高見みな子)

◆足元の悪いなか、大勢の参加者に感激しました。又、一緒に食卓を囲みましょう。
(町民リーダー：竹林康子)

◇楽しい“食”を通して、すこやかなまちづくりの一步が刻まれたと感じました。食コミのますますの発展を願っています。
(女子栄養大学：武見ゆかり)

※医療センター：東京都健康長寿医療センター

***** INFORMATION *****

3月6日(木)、「いっしょに食べよう！鳩山100人で囲む食卓」のアンケート集計結果を片手に、第9回食コミ会議を開催しました。企画を通して学んだことや感じた事を次の活動へつなげていきます！

食コミの活動に興味がある方はぜひ事務局(保健センター)までご一報ください。一緒に活動してくれる人をいつでも募集しています！



発行元 鳩山町「食」コミュニティ会議プロジェクト※

※本プロジェクトは(独)科学技術振興機構社会技術開発センターから補助金を受け、女子栄養大学、(独)東京都健康長寿医療センター研究所並びに鳩山町の共同事業として実施しています。

事務局 鳩山町保健センター Tel.296-2530 Fax 296-2832

(この用紙は再生紙を使用しています。)