

## ヘルスマイトとレシピ集

私たちヘルスマイトは、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通して生涯に亘っての健康づくり活動を、ここ峡北の地域社会で展開しています。

今年度は、峡北地域の市町村合併を前にして、日頃の活動の成果を集大成するためには、どんな事業に取り組めばよいかということが大きな課題でありました。そうした中、峡北地域の気候風土に生まれ、自然の恵みをいただいた四季折々の安全で安心な食材を生かして地域に伝わってきた食文化を、会員の知恵と工夫を出し合い、レシピ集として発行しようということに決まりました。

ところが、具体的に取り組むに当たっては、まず経費のこと、冊子発行に必要なノウハウを持ち合わせていないことなど、早速暗礁に乗り上げてしまいました。葦崎保健所にこの旨相談するとともに指導を仰いだところ、強く意欲すれば道は開けるもので、幸い、峡北地域振興局の局長さん、農務部の皆様、そして保健所が所属する健康福祉部の皆様の深いご理解を賜り、健康福祉部との共同事業としてレシピ集を発行する運びとなりました。

さて、エントリーする料理を何にするかから始めて、レシピの原稿書き、各料理の写真撮影など、不慣れな私たちにとっては当初考えていた以上の努力が必要でありましたが、共同作業をいただいた健康福祉部の皆様との連携を得て頑張ることができました。また、冊子をつくるという新鮮な経験と発行できるという喜びが一緒になって、楽しい作業でもありました。

〔主食〕・〔副食〕・〔その他〕の料理分野に亘って、昔懐かしい「おふくろの味」、地元の食材を使った「創作・新作の味」、アイデアあふれる奇抜な「おやつ」の味など、自信をもって皆様にお奨めできるレシピ集になったものと安堵しております。

ところで、本書は、健康で心豊かに生活するための基本にある「スローフード・地産地消」の考え方を促すとともに、峡北地域の食文化が伝承されることを願って発行された「峡北の農と食」の別冊として、発行されたものでもあります。

最後に、このレシピ集が本冊である「峡北の農と食」とともに、峡北農業の活性化とその食文化の振興に寄与し、また、ヘルスマイトの活動に生かされることはもとより、より大勢の皆様がキッチンで活用されることを願ってあいさついたします。

平成 16 年 3 月

葦崎保健所管内食生活改善推進員協議会長

## 峡北の味マップ



※ 上から〔主食〕・〔副食〕・〔その他〕である