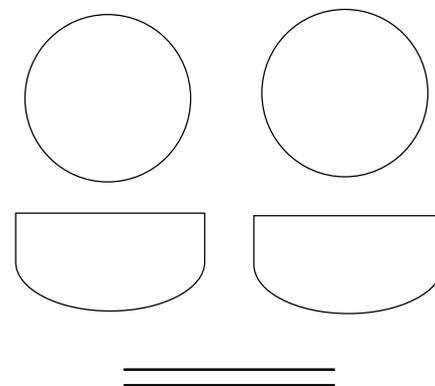


食でつながる

食で健康プロジェクト



食プロジェクト本 2023



二本松市

## はじめに

二本松市健康づくり事業

## 食でつながる 食で健康プロジェクト

健康な心身をつくるためには、

第一に健康的な食生活が大切と考え、

”おいしく食べるって、からだにいい“

をテーマに、こどもからお年寄りまで、

”おいしく、健康に食を楽しむ“

ことができる取組みを行います。

## 目次

はじめに 1

食育応援企業団の活動 4

ヨークベニマル メガステージ二本松店 5

コープふくしま あだたら店 6

農家、養鶏農家の活動 7

高宮 仁さん 8

ドカーティクリスさん 9

ドカーティ有子さん

板橋 諄也さん 10

おわりに 12



二本松市では、  
”高血圧“と”肥満“  
が健康課題です。

「高血圧」対策として、  
”適塩“でのおいしさの普及を、  
「肥満」対策として、  
野菜の摂取量増加・  
適正体重の維持を推進します。

プロジェクトの活動のひとつとして、  
「広報にほんまつ」に、適塩特集を掲載  
しております。

本冊子では、今年度9月号、12月号  
に掲載いたしました、市内の企業や農家  
のみなさまの活動をご紹介します。

取材にご協力いただいたみなさまの、  
様々な形の”情熱“が、この冊子を手に  
取ってくれた方に届くことを願っていま  
す。

”おいしく食べる“

\*  
食育応援企業団の取組み

広報にほんまつ 9月号より

\*福島県が事務局となり、  
食育活動に関わる様々な活  
動を行う企業に加入してい  
ただき、ふくしまの食育を  
推進するための組織です。



食育応援企業団  
コープふくしま あだたら店

健康を意識した商品を取り入れていきたい。



食育応援企業団  
ヨークベニマル メガステージ二本松店

お客様のところからからだの健康を、食を通してサポートしていきたい。努めていきたい。

お客様に健康意識は？

カット野菜や「1日の3分の1の量の野菜が摂れる弁当」などがよく売れていて、時間がない中でも、食卓に野菜を取り入れたいと考えているお客さまが増えています。そういったお客さまのご意見があるため、当店といたしましても健康を意識した商品を取り入れていきたいと考えています。

※野菜に多く含まれるカリウムは、摂りすぎた塩分の排出につながります。

減塩のほかに、食育を応援する取り組みは？

安全・安心を通して健康づくりに貢献することを目指しています。食育体験として、「福島大豆の会」は25年ほど続けている事業で、種まきから草刈り、収穫、そして味噌づくりまでの体験をしてもらっています。

適塩、減塩について、どのような取り組みを？

プライベートブランドの商品も「減塩」商品を数多く取り揃えています。

減塩のほかに、食育を応援する取り組みは？

安全・安心を通して健康づくりに貢献することを目指しています。食育体験として、「福島大豆の会」は25年ほど続けている事業で、種まきから草刈り、収穫、そして味噌づくりまでの体験をもらっています。




減塩商品に対するお客さまの反応は？

みそやしょうゆなどの調味料のほかに、カニカマや無塩せきワインナーなど加工品、無塩のナッツは、特に好評をいただいています。

減塩について、お客様からの要望は？

直接「減塩」という言葉ではありませんが、惣菜の味の濃さについてご意見をいただいたこともありますし、「健康」「減塩」を意識するお客様が増えていると実感しています。

お客様に伝えたいこと

健康であることで幸福度も上がってくると思っっています。お客様のところからからだの健康を、食を通してサポートできるよう努めていきたいと考プライベートブランドの商品も「減塩」商品を数多く取り揃えています。

適塩、減塩について、お客様からの要望は？

うま味や酸味を活用した、やさしい味付けの惣菜を開発したり、また、プライベートブランドでの減塩商品を開発したりしています。

減塩商品に対するお客さまの反応は？

みそやしょうゆなどの調味料のほかに、カニカマや無塩せきワインナーなど加工品、無塩のナッツは、特に好評をいただいています。

減塩について、お客様からの要望は？

直接「減塩」という言葉ではありませんが、惣菜の味の濃さについてご意見をいただいたこともありますし、「健康」「減塩」を意識するお客様が増えていると実感しています。

お客様に伝えたいこと

健康であることで幸福度も上がってくると思っっています。お客様のところからからだの健康を、食を通してサポートできるよう努めていきたいと考プライベートブランドの商品も「減塩」商品を数多く取り揃えています。




# ”おいしく食べる“

## 農家、養鶏農家の取組み

広報にほんまつ 12月号より



「良いものを食べる」ことに  
改めて価値を感じて、  
そして、  
もっと「良いものを食べる」  
ことを意識してほしい  
と思っています。

米農家  
高宮 仁さん

「食べる」ということの  
重要性を多くの方々  
に感じてほしいと思います。

世の中には食べたたくても  
食べられない人もいる中、  
日本の食文化は変化し、お  
金を使う機会の中で「食」  
に対する優先順位が低いな  
と感じることもあります。

「良いものを食べる」ことに  
改めて価値を感じて、そして  
もっと「良いものを食べる」  
ことを意識してほしいと思っ  
ています。

私は、四十一代続く農家と  
して、先人より繋いできた田  
んぼの健康状態には常に気を  
配っています。

そして、食べていただく方  
の口に入るその瞬間までを想  
像して、安全に配慮し、安心  
して食べられるお米を届けたい  
と心がけています。



また、子ども達には、身体を  
大きくする上でたくさん食べて  
欲しいと思いますし、お米が作  
られる過程や食べられるという  
食の大切さを伝えていけたらと  
思っています。



野菜農家  
板橋 諄也さん

周りの方々に支えられて、  
農業をやっているの  
「今後は、皆さんに恩返しができるよう  
頑張っていきたい」



鶏養・野菜農家  
ドカーティ クリスさん  
ドカーティ 有子さん

「人間だけの場所ではない。  
虫もいて、動物もいて、人もいる。  
循環型の農業をしていきたい」

### 地域おこし協力隊として

二本松にやって来ました。

研修を経て新規に就農し、  
まだ数年ですが、東和地域で  
キュウリやネギを中心に野菜  
を育てています。

土づくりに関しては、堆肥  
を使ったり、ぼかし肥料を  
使ったりして、なるべく化学  
肥料を使わないように気をつ  
けています。育てた野菜は、  
JAに出荷しているほか、道  
の駅ふくしま東和でも販売し  
ています。

有機農業について「いつ  
かはやってみたい」と思いま  
すが、自分の力量では、まだ  
先の話になってしまいそうに  
思います。

東和地域に来て、周りの  
方々に支えられて、農業を  
やっているの「今後は、  
皆さんに恩返しができるよ  
う頑張っていきたい」と思  
います。

また、今後は、タマネギ  
などいろいろな野菜にチャ  
レンジしていきたいと思  
います。



### 就農して4年目。

野菜はキュウリをメインにし  
て、タマネギやカブ、カボチャ  
などを少しずつ育てています。

イギリスでは「自分の身体  
に良いものを食べる」ではな  
く、環境に負荷をかけない  
ように「環境に良いもの、環  
境を良くするものを作る」こ  
とが優先されています。

「人間だけの場所ではない。  
虫もいて、動物もいて、人も  
いる。循環型の農業をしてい  
きたい」と話してくれました。

また、家のそばのビニール  
ハウスではニワトリを平飼い  
していて、その卵は、消費者  
への直接販売のほか、収量に  
余裕がある時は、道の駅「さ  
くらの郷」や道の駅「ふくし  
ま東和」でも販売しています。

ニワトリに食べてもらうエサも、  
米ぬかやくず米を発酵させたこ  
ろに規格外の野菜を入れたりし  
て作っています。





”おいしく食べるって、  
からだにいい“

おわりに

「食でつながる 食で健康プロジェクト」  
では、「食」を通じた地域のみなさまとの  
つながりを大切にした活動をしていきます。  
”おいしく、健康に食を楽しむ“ことが、  
日々の食事の中や、特別な食事の時、また  
仲間と食事を楽しむ時などに、何気なくで  
きるような、そんな人・地域になることを  
願っています。

最後に、今回の広報掲載に当たり、快く  
取材に応じていただいた皆様、関係者の皆  
様に心より感謝申し上げます。



2023年12月10日 発行

ご協力いただきました皆様（掲載順）

株式会社ヨークベニマル様、  
生活協同組合コープふくしま様、  
高宮仁様、ドカーティクリス様・有子様、  
板橋諄也様、二本松市秘書広報課・農業振興課

編集 食でつながる 食で健康プロジェクト

発行 二本松市健康増進課

二本松市油井字砂田101番地

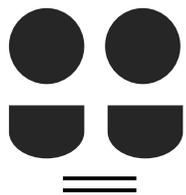
TEL 024315515109

FAX 02431231714

Eメール [yobo@city.nihonmatsu.lg.jp](mailto:yobo@city.nihonmatsu.lg.jp)

”おいしく食べるって、  
からだにいい“

この言葉が、プロジェクトのテーマです。



shoku\_pro

「食プロジェクト」を、  
ホームページで紹介しています。