

食を通じてつながった仲間と健康料理を考え広める――

市内で初めて「県健康づくり食生活推進協議会」名誉委員に選ばれた赤堀まきさん。91歳となった今でも、地域の食生活改善と食文化の継承のため、活躍しています。

【友だちづくり】

夫の退職を機に、旧金谷町に越してきたのは、赤堀さんが55歳のとき。「この地域で早く友だちを作りたかったんです」と語る赤堀さんは、夫の職業柄、短い年数で引越越しを繰り返してきたため、友だちとの時間をあまり持てなかったそうです。

当時は、周辺に民家が少なく、友だちを作りたい一心で、料理教室に通い始めました。そこで知り合った仲間と一緒に



に参加したのが、島田市健康づくり食生活推進協議会(以下、食推協)の前身とな

る地元食材を使ったお料理講習会。「仲間と一緒に献立を考えたり、食材にするさつまいもを一緒に育てたりと、楽しくて、月一回の講習会がいつも待ち遠しかった

です。「料理は日々変化するものだから、完璧な決まりはないの。昔と今とでは、調理方法や調理器具、味付けだって違うでしょ。だからこそ、幅広



金谷地区最高齢の家庭料理指南役
赤堀まきさん(金谷猪土居)

わ」と笑顔で振り返ります。

【ワクワクを持ち続けて】食推協の設立当初から会に加わっている赤堀さんは、ずっとグループの中心的存在

い世代の仲間と相談しながら作ることが大切で、新しい発見にもつながります。私はそこに魅力を感じるのです、続けてこられたんです。この歳になっても、ワクワクが止まら

ないんですよ」少し照れながら、食推協への思いについて教えてくれました。

【若い人のパワーに期待】

若い人たちに元気をもらいながら、食推協の活動に取り組んできた赤堀さんは、88歳を一つの区切りと考えていました。「いつまでも出しゃばっていたら、みんなに気を遣わせてしまおうと思っていました。ところが、みんなが一緒に楽しめようと思ってくれます」心から感謝しています。その言葉から、仲間温かく包まれている姿が想像できます。

赤堀さんにとって食推協は生きがいであり、長寿の秘訣。健康的な料理の知識が増えて、台所に立つ意欲にもなっているそうです。

「地元には、おいしい食材がたくさんあります。多くの若い人に食推協に加わってもらい、その食材とともに、食と健康について楽しく広めていってほしいです」優しい口調の中にも、大きな期待が込められていました。



相談し合い調理する赤堀さん(中央)

Shimadian File #51

