

# にし西

## ■編集

西区役所総務企画課広聴係 〒063-8612 西区琴似2条7丁目1-1

TEL 641-2400 内線224~227 FAX 641-2405

◎西区広報番組「西区情報プラザ」FMラジオ三角山放送局76.2MHz

毎週月曜日午前11時～

◎西区協力番組「西区まちセン最前セン」同局毎週木曜日午前11時～

◎西区ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/nishi/>

## ◎区民のページ 2009・8



まちの人



料理研究家

たての 豊子さん  
立野 とよこ



■男性向け料理講座で講師を務める立野さん（写真中央）。

二十四軒在住の立野さんは、保健センターや身体障害者福祉センターなどで開催される料理講座の講師を20年以上にわたり務めています。立野さんの講座では、特別な食材は使わず、どこでも手に入る普通の食材を用いたレシピが基本。「実際に家で作ってみたら、その報告を聞くのがとてもうれしい」と笑顔で話す立野さん。余裕があれば材料を変えるなど少し工夫して、各家庭の好みの味にしてみてもいいこと。「家庭の味は次の世代にぜひ残してほしいですね」と立野さんは話します。

## 食事は楽しく、おいしく

最近話題になることの多い食育。「まだ実感がわかないと思いますが、若い時にしっかり食べて体を作らないと後で必ず付けが回ってきます」と心配する立野さんは、食の大切さを今の若い世代に認識してほしいと考えています。そうは言っても常に栄養に気遣いながらの食事は骨が折れます。そんなときに「無理は禁物」と言う立野さんには忘れられない言葉があります。仕事も家事も手を抜いてはいけないと思い、仕事で疲れても必ず夕食を作っていた立野さん。ある日、小学生の息子たちが食事の準備を邪魔することにいら立ち、しかって怒ったまま食事の席に着きました。すると息子から一言。「そんなに怒りながら食べたらおいしくないよ…」立野さんは、はっとしました。いくら体に良い食事でも、楽しく食べないと駄目なんだと気付いたそうです。「バランスの良い食事を取ることは大切。でもそれ以上に食事は楽しく食べないと。家庭の事情はそれぞれでしょうけど、家族や友人と楽しく、おいしく食事をしてほしい」と立野さんは願っています。

区民のページで取り上げてほしいテーマなど、皆さんからのご希望やご意見をお寄せください。はがき、ファクス、Eメール [nishi@city.sapporo.jp](mailto:nishi@city.sapporo.jp) で西区総務企画課広聴係（上欄へ）。