

女性部ニュース

「令和4年度JA長野県女性のつどい」に参加して

女性部長 篠原 幸子

9月26日に長野県アクティバーホールで「食の大切さを学ぶ」をテーマに開催された女性部のつどいに参加してきました。コロナ禍ということもあり、WEB併用での開催でした。当日は各種発表、映画の上映、講演会の場が設けられました。

若い女性組織の作文発表や30秒という限られた時間で行なうスピーチ発表が行なわれ、自然の中で子育てをする喜びを感じ、農家の担い手となれるよう、仲間とともに楽しんで活動したいという希望あふれる発表がされました。当JAの30秒スピーチでは、農業祭での活動紹介を行ないました。

また、「いただきます〜みそをつくるこどもたち〜」と全国各地で劇場公開されたドキュメンタリー映画も上映され、みそ汁、納豆、玄米、旬の野菜などを使用した和食の給食をいっぱい食べる保育園児たちがかわいく、とても元気な姿に感動しました。

最後の講演会では、歯科医師である鈴木公子さんが「食が身体を作る〜口の中から見えてきたこと〜」と

いうテーマのもと、ご自身のさまざまな病気の経験から、食事や歯の健康についてのお話を拝聴しました。私が注目したのは、唾液が血液から作られていることです。虫歯や歯周病、口臭の予防、肥満防止、味覚の発達、発音の発達、脳の活性化、癌予防、消化吸収を助けることなど、唾液の分泌は多くの作用をもたらすことを知り、歯ごたえがあり、よくかむ食事をしていきたいと思いました。

