



マスメディアへの出演や講師として活躍中。 「食育を通して健康の重要性を伝えたい」

今回ご紹介するのは、フリーキャスターとして、テレビやラジオなど多方面でご活躍中の和田奈美佳さんです。

Q. 健康管理士の資格に興味を持ったきっかけ、選んだ理由を教えてください。

キャスターを始めて、一番最初に番組が決まったのは「野球好きニュース」という番組でした。番組上、球場で選手の皆さんとインタビューをさせて頂く機会が多かったのですが、その時によく聞いたのが「食事や健康に気を付けている」という声でした。

ただ、若い選手になると、なかなか毎日自分の体を把握し、管理できている方が少ないように感じました。わたしも選手の皆さんに協力して頂いた分、何かの形で恩返しができないかなと思い、「色々な角度から健康を勉強できる資格、健康管理士」にたどり着きました。

Q. 健康管理士の資格を取得されて、仕事でどのように活用していますか？

現在は、ラジオなどの媒体で「健康に関する重要性」を発信しています。メディアは、老若男女色々な世代の方が見たり聞いたりしているので、なるべくどの世代にも当てはまるような内容を心がけています。例えばこの季節で言えば、風邪をひかない体づくり・寒くなるとなりやすい病気(脳卒中や心筋梗塞など)など、健康管理士で習得した知識をお話させて頂いています。



(ラジオ出演時の様子)

元々わたしは勉強が苦手なのですが(笑)健康管理士の素晴らしいところは、テキストの勉強だけでなく養成講座や合格対策講座というものが、何度も分からないところを復習し先生に聞くことができるという点です。お陰様でしっかりと知識を習得することができたので、自信を持ってメディアでお話させていただくことができます。また色々な方から「健康になるにはどうしたらいいのか」という質問をよく受けるようになりました。そういう時にも、その方に合ったアドバイスができるので、本当にこの資格を取得して良かったなと思っています。

Q. 先日、食育授業「バナナうんちで元気な子!」の講師を務めていただきましたが、いかがでしたか?また、どのような手応えがありましたか?

昨年10月に「健康管理士」として小学校で授業をさせて頂く機会があり、「健康の大切さ」をお話できる喜びを感じております。子供たちはとっても素直です。興味がなければそっぽを向いてしまいますし、興味があれば目を輝かせて聞いてくれる。子供たちの前で授業をする事がなかったので緊張しましたが、健康管理士として勉強してきた自信があったので、子供たちの前でも物おじすることなく、楽しみながらみんなで「体のしくみ」についてお勉強ができたかなと思っています。

この授業では、日々バナナうんちを出すことの大切さを意識づけるために、みんなでダンスを踊ったり、腸の長さを実際に見てみると、五感を使って楽しめる内容になっています。子供たちの笑顔は嘘をつきません。授業前と授業後の子供たちの反応を見て、本当にこの授業をやった良かったなと思いました。ただ単に情報を「伝える」授業ではなく、意識を高く持てるように響く「伝える」授業を目指して、これからも頑張っていきたいと思っています。

Q. 健康に暮らすために、ご自身のライフスタイルで気を付けていることを教えてください。

私は面倒臭がりな性格なので(笑)、細かい作業がとっても苦手です。なので、高い化

粧品を使って〜というよりは、内側からの健康を目指しています。

当たり前なのですがなかなか実践することができなかった、朝食をしっかり食べて頭の回転を良くする、野菜をしっかり食べる、果物・乳製品を必ず食べるなど、普段意識しなくてもできる事を大切にしています。職業上、どうしても不規則な時間に仕事が始まったりするので、そういう時には胃に優しい果物やヨーグルトをたっぷり食べて体を起こしてあげます。食べるものと時間を少しだけ気にしてあげることによって、体も楽になりますし、お肌の調子もかなり良くなりました。正しい知識を身に付ければ、お金をかけずに内側から綺麗になれる。こんな幸せなことってないですよね。

Q. 健康管理士として、今後はどのような方向性で活動をしていきたいとお考えですか。

冒頭にも書かせて頂きましたが、アスリートに向けての「食育の講座」を開きたいなと思っております。食を大切にすることによって、一日でも長く現役生活を送ってもらえるような講座ができるよう勉強中ですし、シーズンオフなどにできればいいなと考えております。あとは、この知識を年代・男女問わず、色々な世代の方に伝えていく。皆さんの心に寄り添った健康講座を実施したいなと思っています。またキャスターという本業を生かし、メディアを通して「健康の重要性」を伝えていきたいなと思っています。



(小学校での授業の様子)