



食は健康の源! 専門調理師の経験・技術を活かして 人々の幸せや明るい地域づくりに貢献したい!



今回ご紹介するのは、長年にわたり全国学校調理師連合会の会長を務め(現・名誉会長)、健康づくりをテーマにした料理教室を運営し、食と健康の大切さを多くの方に伝える活動をしていらっしゃる山中弓子さんです。

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。

私は学校給食の仕事に長年携わり、調理師関係を中心とした様々な資格の取得と共に、在職中から小学校・幼稚園・保育所などで保護者や親子を対象とした食育講演や調理実習を行っていました。そしてその活動を通じ、地域の食材を使用した郷土食・伝統食・行事食などの食文化の継承、食生活リズムと栄養バランス、そして日本型食生活の実践の啓発普及に努めてきました。同時に、定年という一つの区切りが付くその先の人生設計において、在職中の啓発活動を続けていきたいと思っていました。

その際、在職中では学ぶことが無かった知識を得て、もっと具体的に、例えば食と健康の関係、病気・ストレス・運動などの視点から「どのように病気の予防ができるのか?」ということ、誰に対しても解りやすく説明を行うためどうすれば良いかと考えていたとき、健康管理士の説明会の開催を新聞で知り、私が求めていた知識が一致していたため興味を持ちました。

Q. 健康管理士の資格を取得されて、どのように活用していますか? また、どのような手応えがありましたか?

現在、私は「全国学校調理師連合会」と「公益社団法人日本調理師会」に所属しているのですが、各地で行う調理講習会や地域イベントで講師として話す機会があったり、それぞれの会員が研鑽する機会の指導講師を担当することもあり、そうした活動の際に健康管理士のテキストや「ほすび」の情報を活用させて頂いております。



〈講演の様子〉

事例の一つに、地元の大学で行っている「泉州の食文化」の講演と地元野菜を使用した調理実習があります。特に親元を

離れた大学生は生活習慣や食事のリズムが乱れやすく、青年期の自己管理が将来の生活習慣病予防につながることや、規則正しいバランスの取れた食生活、またストレスと上手につき合うポイントなどについて、健康管理士で学んだことを中心に学生達へ指導しております。

また、平成26年に開店した「旬菜工房 遊味」では、旬の地元食材や自家農場の野菜・果実を使用した郷土食や地域で愛される手作り惣菜とランチを提供しており、大阪府のヘルシーメニューコンテストでもヘルシー弁当の部で優秀賞をいただきました。提供メニューに使用している野菜等の効能や生活習慣病予防についても説明しており、常にお客様の健康を考えた献立を工夫しております。



〈ヘルシーコンテスト優秀賞のお弁当〉

このお店では、月1回サロン形式で体に優しい料理教室も開催しております。主な参加者は中高年の女性で、テーマの設定も色々あります。例えば「泉州地域の「食」と健康～野菜の彩りはからだのさびとり～」では、旬の地元野菜を中心としたメニューで料理を作ったり、他にも地元の名産でもある泉州たまねぎを使用したテーマ「血管年齢を下げよう!!～血管の若返りで元気ハツラツ～」など

は特に好評で、食材の組合せを工夫することで様々な病気の予防につながることを伝えながら、皆さんで美味しく料理を食べていただいております。料理教室終了後のフリータイムでは、健康



〈料理教室では「ほすび」を活用〉

長寿を目指す受講生の方々に「食」が心身の健康とどの様に関わっているかを伝えるとともに、笑い合いながら楽しい時間を共有させてもらっています。

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。

定年を迎えると現役時代に比べ運動量が落ち体重がやや増えぎみになることが多いですが、私は健康管理士で学んだことやほすびの情報を自身の生活に反映させ、人間ドックなどの定期検診で概ね正常値を保っており、毎日元気ハツラツと過ごしております。最近ではテレビや新聞・雑誌など、どのようなメディアを見てもグルメの話題が溢れております。美味しいものには目がない私ですが、健康管理士という視点からしっかり食べ物を選ぶ力で健康寿命を伸ばすように努力しております。

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。

一つは、現在2つの団体に就いている役職での役割をしっかりと果たすことです。

次に社会貢献です。健康管理士の資格を生かし、食生活改善推進協議会・JA大阪泉州女性会などの各団体、そして行政からの要請に対して、これからも知り得た知識や情報を伝え広めていきたいと思っております。ライフステージに見合った豊かな食生活のお手伝いができれば、私にとってもそれが生き甲斐や励みとなり、人と人との幸せに繋がると考えております。今後も健康管理やほすびの学習を継続し、元気で明るい地域づくりに貢献したいと思っております。