



健康こそが人生の幸福度を高める 女性の美と健康を守る“実”になる食事を伝えたい!



今回ご紹介するのは、ご自身のつらい体験をもとに健康の大切さに気づいたことから、健康・栄養・料理の知識と資格を得て、美と健康を守るための食事指導を行っていらっしゃる市川実紗希さんです。

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。

一番最初に「健康」というワードに敏感になったのは、子宮内膜症という病気にかかり、手術をしたことがきっかけでした。昔から体型は痩せ方で、月経不順や重い月経痛、慢性的な貧血にも悩まされていました。そのうち月経が3ヶ月間来なくなり、ひどい下腹部痛に襲われ婦人科を受診すると、子宮内膜症の診断を受け、医師から「不妊症になる可能性がある」と言われたのです。将来は必ず子供が欲しいと思っていたので心底絶望しました。

そこから「健康」を意識するようになり、まずは体にとってどんな食事が良いのかを学んでみようと思いました。独学で勉強していくうちに、「病気になってからではなく、なる前から予防しておくことが大切だ」ということに気づき、そして予防医学のスペシャリストである「健康管理士」という資格があることを知りました。

HPを見たときに、「あ、わたしが目指したい社会、やりたいことはまさにこれだ!」と思って、すぐに申し込みをしました。すでに社会人でしたので、通信講座という点は今のライフスタイルを崩さずに学べてとても助かりました。

実際に学んでいくと、健康という概念から、体の仕組み、病気の基礎知識、栄養学、ストレスや認知症など、かなり幅広い分野で学ぶことができました。特に、栄養学と女性のライフステージによる体の変化を知れたことで、自分自身の体への理解が深まったことに加えて、今後世の中の女性の健康に役立つ知識でもあり、生かしていきたいと思いました。



〈「実」になる食事を料理♪〉

Q. 健康管理士の資格を取得された後、どのように活動されていますか?

資格取得後は、主に健康維持やダイエットを目的とする女性の方を中心に、食事指導のお仕事を始めました。



〈玄米と鮭の和定食♪〉

ダイエットというと、体重(数字)ばかりに気を取られ、痩せている=魅力的という間違った概念をお持ちのお客様も多いのが実情です。健康管理士の学習を通して、大切な栄養素の働きや体に及ぼす影響などを基礎から理解することができたこともあり、食事量を極端に減らすのではなく、質の良い食事選びをすることがどういうことなのか、それがどう体に影響を及ぼすのか、という部分も伝えることができるようになりました。自然と、顧客満足度も上がっていききました。また、2年間で150人を超える方々をサポートしていますが、「健康管理士」の肩書きがあることで、信頼度も高まっていった実感があります。

他にも、料理講師をしたり、レシピを提供する活動もしており、栄養学についてお話しする機会も多くあります。最近では「ほすび」で学んだ COVID-19 についてや、免疫に関する情報を提供するなど、活用させていただいております。



〈温活♪ 素材の旨味たっぷり重ね煮味噌汁〉

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。

まず第一に食事です。幼い子ども2人の健やかな成長も願いながら、家族の健康のために「まごわやさしい」を基本とする食事の質を意識しています。野菜を食べる重要さは知っていましたが、健康管理

士になってからは、果物の推奨摂取量も厚生労働省で決められているということを知り、取り入れるようになりました。

次に睡眠です。自律神経のバランスを整えるということが、ホルモンバランスやメンタルヘルスに大きく関わっているということに改めて学びましたので、しっかりと質の良い睡眠を取ることを心がけています。例えば、夜は湯船に浸かって体を温める、晩御飯は早めに済ませて胃腸を休ませておく、ハーブティーを飲んでリラックスモードに入る、ということ意識しています。

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?

私は健康管理士として、また料理講師として、「栄養バランスが良く、美味しく、幸せになれる」そんな『実』になる食事を伝えていきたいと思っています。

特に、女性のヘルスケアという方向での活動を考えています。ブログのプロフィールでは、自分が抱えていた子宮の病気というデリケートな問題を、あえて隠さずにオープンにしているのですが、それは女性にとって身近に潜む病気だということを知って欲しいからです。そして、正しく『実』になる食生活を送ることが、生活習慣病の予防だけではなく、月経周期が整うことや、月経痛を軽減することにも繋がることを伝えていきたいです。

結果的に、私は26歳で妊娠、出産することができ、家族と幸せな時間を過ごすことができています。今までの経験から学んだことや、食と健康に関する知識を生かし、一人でも多く女性のQOL向上をサポートすることが、今後の私のミッションだと思っています。



〈家族との幸せなひとコマ〉