



地域活動部会は勤労者支援部会と統合され、フリーランス・栄養関連企業等部会となりました！

栄養ワンダー実行委員として感じ学んだ3つのこと 中澤幸代



7月27日 ゼスト御池にて栄養ワンダー2025が開催された。この事業は栄養士会全職域の会員の協力のもと開かれる唯一の催しである。

当日、6つのブース・ステージに分かれ、ブース間の連携は保ちながら、それぞれが計画した内容で栄養指導他が催された。各職域の特性を生かしたブースもあり、色々な職域の栄養指導を知ることができた。自分とは異なった職域に所属する栄養士の参加者への接し方、話し方などを学べるよい機会だった。

また、私の関わったブースは色々な生のおにぎりや写真を展示し指導を行った。参加者の感想に「こんな風に食べればいいのか！これなら魚や野菜を食べられる、食べてくれる！」と作り方の説明を求められた。栄養士は栄養摂取の必要性のみを伝えるだけでなく、どんな料理にすればよいかをアドバイスすることが大切であると改めて実感した。参加者は作り方を知った後は反応もよかった。栄養指導するには自分自身で実際に料理を作り、考え、豊富なレシピを持っていることも必須であると思った日であった。



他に管理栄養士を希望する高校生が母親と一緒に参加された。「楽しい催しですね。こんなことも栄養士はするのですか！」と感想を述べ、その後栄養診断、握力測定、ステージ他のブースを巡り、いろいろと話を聞き満足して帰られた。若い方へ栄養士の仕事をアピールができた。栄養士を知ってもらうには大変意義のある事業だったと感じた。

老若男女を問わず 200名近い府民が参加し、30名近い栄養士が従事した栄養ワンダー2025。学ぶことの多い事業であると感じた。これからも一人でも多くの会員がかかわって、それぞれ何かを学べる事業を継続してほしいと思う。

「きょうとプレコン」啓発イベントに参加してきました！！ 西谷真希

8月24日(日)にイオンモール京都五条で、京都府主催の「きょうとプレコン」啓発イベントが開催され、栄養士会もブースを出展し協力させていただきました。「プレコン」とは「プレコンセプションケア」の略で、男女ともに性や妊娠に関する科学的な知識を身につけ、妊娠前からの健康管理を促す取り組みのことです。健康管理と栄養や食事は切っても切り離せないものですので、私たち栄養士もしっかりと理解していかなければならない概念です。「プレコン」は少しずつ聞かれるようになってきた言葉ですがまだまだ認知度は低く、「プレコンとは何ぞや？」という人が多いと思います。買い物中に通りかかる人の反応も薄く、特に10代、20代の人にはなかなか関心を示してもらえなかったように思い、プレコン啓発の難しさを感じました。栄養士会のブースでは簡単な食生活診断を実施し、「朝食を食べよう」「鉄やカルシウムをとろう」というリーフレットを配布しました。高齢の方はまだ興味を示してブースに来ていただきましたが、プレコンのターゲットであろう若い世代の人にはなかなかアプローチすることができなかったのが、そこが反省点だと感じました。幸い、京都府栄養士会の活動の中には献血バスによる大学での献血に同行し献血に来た大学生に栄養相談や食生活チェックをする機会があります。プレコン世代に関わるチャンスです。彼らか



ら見たら「おせっかいおばさん」かもしれませんが、栄養バランスを良くするちょっとしたコツを伝え、「それならできそう」という小さな種をまきサポートできるよう一期一会の気持ちで携わっていきたいです。

「プロの味を学び料理の根幹を知る」プロジェクトに携わって 辰馬雅子



管理栄養士の学びをしながら 同時に調理師専門学校にて日本料理を学んだ経験より、こともあろうに 女性の板前さんとして従事するようになった一風変わった経歴をもつ私です。板前の修業時代中には 大学時代の管理栄養士の同期生が 食べに来ていただき、何かあったら栄養士会の集まりに誘われ、京料理店の女将という立場ではありますが 京都府栄養士会に入れていただくことができました。お店の名前は「せんしょう」という京会席専門の料理店です。月日の経つのは早くて創業してから27年の歳月がたちました。プロの板前さんとして修業にはいったときに 彼らの仕事に対して 自分の学びがつながることに気づきました。京都の料亭に入社させていただいたので丁寧で高度な仕事を学べたこともよかったのだと思います。同時に茶道 華道 器の勉強も必須でしたのであらゆる基本的な学びは理にかなっているということに気づきました。こういった感覚的な経験は現役の料理人と話をすると本当に盛り上がり意気投合いたします。

昨年度からプロの和食料理人の技術をご紹介します地域の方々にかかわられる栄養士・調理師の方にむけての料理研修会を京都あじわい館にて開催しております。主に在宅介護支援をされておられる方向けのいわゆる「プロのコツ」の講習会です。今年度は5回開催です。(写真は第一回辻先生のときのものです) 食べることは生きること、美味しさを追求し活力を生み出す原点を再度考えてみることは、食事を提供する業務に携わる我々にとっては不可欠なことだと思っております。皆様と共に益々研鑽して食のたのしさを分かち合いたいと思っております。

大阪・関西万博にて 加藤康世



先日、栄養士会事務局長の田岡さん、特定保健指導を共に担当



している山口さんと大阪・関西万博へ行ってきました。「大阪ヘルスケアパビリオン」では、白衣とワンショルダーエプロンを組み合わせた未来の管理栄養士を象徴するユニフォームに身を包んだ京都府栄養士会理事の前田さんと谷中さんが次々訪れる来場者に機敏に対応されていました。未来の食材50を使用した郷土料理の模型が展示されており、未来に残すべき財産として無形文化財に登録された和食と、環境負荷が少なく手ごろな価格で栄養価が高いと認められた「未来の食材50」が合体することで、人と地球双方にとって健康的な食文化の継承を提案しているそうです。未来の食材というと宇宙食のようなものや昆虫食をイメージしましたが、実は小豆やのり、えのき、れんこんなど日本人に馴染み深い食材も多く含まれており、日々食べている食品や和食が地球環境と人類の健康に貢献すると評価されることを嬉しく思いました。

アーススマートというパビリオンでは、各国の人々が日常的に食べている食品が写真や巨大レシートの形で紹介されており、「こんな国でキムチが食べられている!」「加工品多いな!」「1週間でこれだけしかないの…」「戦争中でも意外に食べ物が豊富に手に入るのだな」といった発見や、同じ「食事」であっても国の経済状況や歴史、気候条件など様々な要素により違いがあることを再認識すると同時に、食べるという行為はどれだけ離れた国にいても生きていく人すべてが行うもので、栄養摂取という身体的な営みだけでなく、人との絆を作ったり、心を癒したり、地球を守ることも出来る、実は尊い行為なのだと感じ密かに感動していました。自分ならどんなことを感じ取るかな、と興味のある方はぜひ確かめに行ってみてください。

