

毎年6月は「食育月間」 「食育」って何？ なぜ「食育」が重要な？ 疑問に答えます！ ～ 「食育スペシャリスト」竹森 美佐子氏 インタビュー ～

毎年6月は「食育月間」。農林水産省では食育をもっと知ってもらうために、テレビCMを放映したり、関連イベントを開催するなど食育の普及を進めています。ヒューマンホールディングス株式会社の事業子会社で教育事業を展開するヒューマンアカデミー株式会社(本社:東京都新宿区、代表取締役:磯村 英孝 以下ヒューマンアカデミー)では、食育に詳しい人材育成のため、「食育スペシャリスト講座」を今年3月より開講、好評を得ています。今回、特定非営利活動法人「みんなの食育」代表理事であり、ヒューマンアカデミーで講師を務める「食育スペシャリスト」竹森美佐子氏に、食育の重要性や身近で実践できる食育について伺いました。

● 現在の日本人の食生活、どうお考えですか？

今、日本では世界各国の食を楽しむことができますが、何かがおかしくなっていると感じています。子供の肥満や糖尿病や骨粗鬆、すぐにキレル傾向。大人もメタボリックシンドロームや働き盛りの年代がなぜか疲れている…。日本人は「半健康人」とも揶揄されていますね。



★ 竹森美佐子講師プロフィール ★
NPO 法人「みんなの食育」代表理事
／心療内科高田馬場クリニック管理栄養士
／電子学園FLAネットワーク公認講師
／東京誠心調理師専門学校非常勤講師
／近畿大学九州短大非常勤講師

管理栄養士・調理師・ダイエットコンサルタント
・フードコーディネーター・食生活アドバイザー

● 食が豊かになっているはずなのに、昔よりも健康になっているのは、おかしな現象ですね。

そうですね。日本は昔から長寿国と呼ばれていますが、一方で寝たきりの方の人口も世界トップクラスです。生活の質(Quality of Life)という観点からは、満足できる現状ではありませんよね。

● でも、現代人は残業で帰宅が遅くなったり、家族団欒の場が減り、決まった時間に食事をできなかったり、昔とは環境も変わっています。規則正しい食生活を続けることも難しい現状ですが…。

そうですね、これらを改善するためには「どのように食べるか」を選ぶ「選食力」が非常に大事です。例えば、仕事で遅くなりがちなのは、一律に「食べてはいけない」のではなく、夜遅く食べても負荷が軽いものを賢く選択して食べればいいのです。また、ライフステージによって体に合った食材は変わってきますので、年代によって何が必要なのかを知り、選択することで、消費しきれない栄養を過剰に採りすぎたり、必要な栄養分が不足したり、といったことがなくなります。「食」についての正しい知識を身に付けることで改善される部分は大きいのです。

● 竹森先生はヒューマンアカデミーで「食育スペシャリスト講座」をご担当されていますが、受講生の皆さんはどのような目的で受講されていますか？

受講生にはOL、主婦、また男性の方もいらっしゃいます。食品関連の企業や飲食店に勤務されている方がスキルアップのために受講されているケースや、食育のスキルを身に付けて転職を考えているケースも多く見受けられます。また、お子さんをお持ちのお母さんが、育児に必要と考えていらっしゃるケースもあります。

● 育児といえば、子供の「食育」の重要性について、どのようにお考えですか？

子供の味覚や嗜好は9歳から10歳頃までに決まると言われています。小さい頃に偏った食事をしてきた人は、成人してひとり暮らしを始めると、幼少時の偏った食事に戻り、自分の好きなものだけ食べるようになってしまう。食により健康を害してしまうパターンです。そういう意味でも子供への食育は大切なのです。

● 「三つ子の魂百まで」と言われますが、小さい頃の食の記憶は大切なのですね。「食育」の知識、育児以外では具体的にどのような場で活かせるのでしょうか？

飲食店に携わる人にとっては、オーガニックや自然食など、新しいビジネスのアイデアとして利用できますね。また、シニア世代が増える将来、介護ビジネスでの商品開発や病予防のために役立つと考えられます。小売業では、たとえばスーパーのチラシや店内での商品説明に食育の知識を活かすと、消費者にとって有益な情報を提供でき、付加価値をつけることもできます。

● 独立開業も夢ではないですか？

ええ、食育の理念を生かした幼児向けケーキの販売で独立開業を果たした事例もありますよ。

● かなり実用的でつかえる知識なのですね！ では、気軽に日常生活でできる「食育」はありますか？

最近「外食」だけでなくお惣菜を買って自宅で食べる「中食」など、食事が多様化しています。「外食」「中食」が悪いのではなく、うまく使いこなすことがポイントです。外食、中食は、素材を知ることによって偏りなく選ぶ「選食」の知識が必要です。驚いたことに、この頃、お箸、お茶碗、湯呑み、急須がない家庭があるようです。コンビニの割り箸で代用したり、茶殻の処理が面倒なのでお茶を飲む習慣そのものがなかったり…。ランチョンマットや箸置きで食卓を彩り、ながら食いではなく、食事とその他の時間を区切ることも大事ですね。フードコーディネーターであり、栄養士であり、レストランのシェフであり…様々な要素が食育には込められています。

● なるほど！ それなら、楽しく、無理なくできそうです。最後に、講師を担当されている「食育スペシャリスト講座」のポイントについてお聞かせください。

3度の食事の大切さを知ってもらうために、まずは食材の知識を養ってもらうことがポイントです。講義では野菜編・穀類編・畜産編・魚編の4群を順に学んでいきます。食材の特徴や産地などとともに、食育の企画やメニュープランニングの基礎知識となる食材の選びかた、栄養、調理方法、文化など素材の個性を理解します。また、レシピや企画書の作成、プレゼンテーションなどの実践的な演習も盛り込まれています。

● 竹森先生、有益なご意見ありがとうございました！



竹森先生にインタビューを実施した6月8日(金)、ヒューマンアカデミー池袋校の「食育スペシャリスト講座」では、魚介類についての講義が行われ、魚の成分や相性のいい食材、調理法、また素材の注意点などを勉強しました。16名の受講生の皆さんは真剣なまなざしで受講。男性の受講生(50歳代)は職業がフレンチのシェフ。「今までは料理を作るだけでしたが、ただ料理をするだけと、食材を選ぶ根拠や理由を知って料理をするのでは大違い。栄養士的な知識も持ちたいと思って受講しています。」と話しました。

資格取得・キャリアアップのヒューマンアカデミーでは「食」に関する講座として「食育スペシャリスト講座」を始め「フードコーディネーター養成講座」「フードアナリスト3・4級速修講座」など、幅広く開講しています。フード業界への転職や自身の知識向上・スキルアップなど、それぞれの目的に適した講座ラインナップで、社会人教育のサポートを行います。

※ヒューマンアカデミー <http://haa.athuman.com/>

創立20年を迎えた資格取得、キャリアアップの専門校。各種資格取得、就職・転職を目指す社会人・学生の方のための総合専門校で、幅広い講座を開講。全国に40校舎、講座数は800講座以上のラインナップがあり目的に合わせた選択が可能です。また、修了後はグループ内にある総合人材サービス「ヒューマンリソシア」が就職、転職をバックアップ。専門のカウンセリングスタッフが適職相談から、就職指導まできめ細やかに対応します。

※特定非営利活動法人「みんなの食育」 <http://www.shokuiku.or.jp/>

食育の啓蒙活動および調査研究、食育指導者の養成、食育活動団体の支援などを実施することにより、地域活動および学校教育における食育活動を推進すること、および、消費者の声を地域や行政に伝え、暮らしの課題解決に貢献することを目的として設立されました。食育リーダーの育成、コラボレート企業や地域コミュニティでのイベント企画など活動しています。

会社概要

ヒューマンアカデミー株式会社

●代表者 : 代表取締役 磯村 英孝

●資本金 : 1億円

●所在地 : 新宿区西新宿6-6-2 新宿国際ビル5F

●売上高 : 174億3100万円(2007年3月期)

このニュースリリースに関するお問い合わせは …ヒューマンプランニング(株) 広報:原・今野まで
TEL:(03)3345-4781 FAX:(03)3345-4780 E-mail: kouhou@athuman.com