

なぎさ なおこ

株式会社
フードコミュニケーション 代表取締役
食育料理家



住所 031-0001 青森県八戸市類家3-4-12

電話番号 0178-24-4080

e-mail nagisa☆food-communication.jp

[☆の部分を実際に@に変えて下さい。]

活動内容 料理教室 食育講座 カフェ経営

著書 キッチンであそぼ！[株式会社経済界]

2014年グルマン世界料理本大賞 ウーマンシェフ部門世界第2位

なぎさたべもの塾—やさいとなかよし[デーリー東北新聞社]

なぎさなおこさんが、特別養護老人ホームに勤務していたときに思ったことは、「美味しいたべものを美味しいと感じて最後を迎えられたらいいな」ということでした。食事と健康は切り離せない関係なので、健康を意識した日常の食事が大事です。



—生楽しく美味しく食事をするためには健康な体をキープすることが大事だと思ったのが食育活動を始めるきっかけとお話されています。

引き算と足し算の食育

～自分の食生活を改善するのは自分自身～

飽食と言われる時代の食生活では、必要な栄養は不足していて、 unnecessaryな栄養が過剰の状態になりがちです。その食生活の中で何が多いか少ないかを一番わかっているのは、自分自身なんだということに気づくことが大事なことです。

健康な体を維持するために、まずは不要なものを引いてから必要なものを足して、食生活の改善につなげる「引き算と足し算の食育」に取り組んでいます。

お弁当づくり 親子のギャップ

お弁当のワークショップでは、子どもにも実際の弁当箱のサイズにどんな弁当を食べたいか弁当の絵を書いてもらうこともあります。

子どもの弁当箱のサイズは小さい「大人が思っている子どもが好きなおかず」と「子どもが実際に好きなおかず」はギャップがあることも。ひじきとか切り干し大根とか意外と滋味なおかずが好きな子どもも多いんです。

弁当づくりで悩んでいるお母さんには、一度肩の力を抜いて作る前に子どもと相

談する、考える時間を作るのも家庭でできる立派な食育です。

レシピのない 料理教室

子ども料理教室では、「レシピのない料理教室」なども行って来ました。

作る料理だけ決めておいて、子ども達に聞きながら、食材を決めて行きます。例えば「餃子」がテーマであれば「餃子にはなにが入っているかな？」というところから聞いて行くと、餃子を家で作ったことがない子が居る事も。「そもそも餃子って家で作るの?」「へえ。よそのお家ではこ

んな材料を入れるんだ」と、子ども達の会話の中に食育のリアルなヒントが隠されていたりします。

今まで材料や買い物も考えずに食事をして来た子どもが材料や食材に興味を持つと、「これは何で出来てるんだろう?」って興味が出て来ますし、作る方も「しっかり作らなくちゃ!」と気合いが入るので、結果親子や家庭の食育に繋がるんですね。

食べて気づく 食育のカフェ

最近は咀嚼能力が衰えている方も多いので「噛む」力を鍛える為に、カフェや料理教室では、食材を大きめにカットしたり、乾物を使ったり、生野菜をふんだんに使ったりと「噛む食事」を意識して提供しています。普段柔らかいものばかり食べていると咀嚼力は衰えて、唾液も十分に出ないので、消化能力が低下します。

普段の食事の中でしっかり噛む習慣が身に付けば、唾液もしっかり出て、消化能力も上がります。

食生活の改善が健康につながることを知ってもらえたらと思います。

これからの 活動について

料理教室や食育講座などに参加していただいた皆さんが、それぞれの家庭の食事から「何かを変えてみようかな」と思ってもらって、生活の中で引き算と足し算をしながら健康を維持していくための食卓づくりを支援して行きたいと思っています。

