

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 / 食空間コンサルタント

活動内容 料理教室 食育講座
フードクリニック ナギサカフェ経営

なぎさ なおこ

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>@に変えて下さい。〕

Blog 幸せなぎさごはん <https://ameblo.jp/nagisacafe/>

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〕



健康を意識した 日常の食事が大事

病 気になってから症状を治すには時間もお金もかかり、心身ともに余裕がなくなります。それは本人だけではなく、家族や仲間にも負担になることも。治療にかけられないなら、その時間とお金を予防に使えたら良いなあと思っています。食事と健康は切り離せない関係。健康を意識した日常の食事が大事になります。「一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。

現 在は教育機関を始め、3歳の子どもから80歳の高齢の方や子育て世代のお母さん、調理員や栄養士などの食育を担う方々を対象にした実践的なワークショップや食育講座、執筆活動などに取り組んでいます。



も ともと食事がストレスで、身体の弱かったなぎさなおこさんは、中学生の時に健康になりたい!と、調理や栄養食事に興味を持つことで体質改善に成功。食の持つ力に感動して調理師学校へ進学。

様々な飲食店や調理現場で経験を積み、その中でも特別養護老人ホームで勤務した時には「最期の食事」を提供する事も。そこで感じたのは「美味しい食べものを美味しいと感じて最期を迎えられたらいいな」ということでした。

気づきの食育

食 べ物が少なく、運動量が多かった時代は三食しっかり食べなければ、働くことに体がついて行きませんでした。今の時代は、全体的に運動量が減っている一方で、ボリュームが多くカロリーが高い食品もあるので、食べ過ぎになっている人が多くなっています。健康な体をキープするには、自分の体の運動量に見合った量を食べることがポイントです。

**現代は
飽食の時代**

少 し前までは食事は作らなければ食べられないのが当たり前でしたが、現代はお腹が空くと、

出来合のものや外食も手頃な価格で利用出来るので、便利なのは良いのですが食べ物に対するありがたみや感謝の気持ちが湧きにくいかもしれません。

食に関する 感謝の気持ち

最 近はホットケーキが焼けるまでの時間も待てない子どもや、めんどくさいと言って食べ物を一緒ににつくことに楽しみを感じられない子どももいます。便利になった反面、食べ物は与えられるもので、食べ物を自分で作るという感覚がなくなって来ているのは寂しい事です。

働 き方も様々になって、生活スタイルも家庭によって違います。私が取り組む食育は、押しつけではなくて、家族や自分の生活や仕事の内容から食事を見直して、改善すべきポイントに気づいて、気づいたらすぐ実行して欲しいということをお伝えしています。

野 菜が不足していると思ったら、調理に手間のかからないミニトマトやキュウリやキャベツをカットしたものにお味噌を添えたりするだけのものを食卓に取り入れるなど、できることからスタートして習慣にして行けば良いと思います。小さな積み重ねが習慣、そして自信に繋がります。

食生活改善のポイント

仕 事や家族構成によって運動量も生活スタイルもバラバラですから、それぞれの人にあった食事があると思います。現代は飽食の時代ですが、必要な栄養は不足していて不必要な栄養が過剰な状態です。

自分の食生活を改善するのは本人

普 段の食生活の中で何が少いか多いかを一番わかっていて、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すという、「引き算と足し算の食育」が私が取り組んでいる食育です。

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「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。



噛 む事は咀嚼することも大事ですが、満腹中枢が刺激されます。満腹中枢が刺激されるまで20分かかると言われているので、20分かかる前に食事が済んでしまうと刺激されないのていつい食べ過ぎに。しっかりと噛む事で消化も楽になりますし、満腹感を得て食べ過ぎを防ぐ事も出来ますよね。

ご飯を炊けるようになろう！

大 人になってもご飯とみそ汁だけは作れるように、部活や勉強が忙しくなる前の、小学校3年生までにご飯とみそ汁を作ることを教えてくださいと食育講座でお伝えしています。



な ぜかと言うと、中学生になると部活や塾に加えて受験が忙しくて料理を教えたりする余裕などありません。更に高校生になると友人同士で外食の機会も増えて、週末も部活や友人と出かけたりと家族で食卓を囲む機会は減ってますます一緒に料理をしようという感じにはなりません。

料 理を作った経験がないまま、進学や就職でひとり暮らしを始めるようになると自炊するのは難しいのではないかと思います。調理経験がなくても、外食やコンビニで食事は済ませられるので、料理をすることがないまま、結婚して、子育て・・・となるのが一番怖いですね。

調 理や栄養の事、食事の事を子どもに教えられない、自信の無いお母さんがとても多いのは、便利すぎる、忙しすぎる弊害かなと思っています。

難 しいことはやらなくても、炊飯器にご飯が入っていればおにぎりを作るとか、お腹が空いたらお茶漬けもできるので、とりあえずご飯を炊くことを習慣づけて、みそ汁が作れるようになったら、それに合うおかずは何がいいかなと考えて、料理するきっかけを作っていくことが大事です。



気づきを誘発する 料理教室

子 ども料理では、「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。

レシピのない料理教室

お 弁当のワークショップでは、子どもに実際の弁当箱のサイズにどんな弁当を食いたいかな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し「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。

お弁当づくり親子のギャップ

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。



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よ。



ハレの日の料理と ケの日の料理

ハ レの日の料理は、正月とか誕生日とか結婚式など特別な日に食べる料理のことですが、今はハレの日の料理とケの日(日常)の料理の区別が付かなくなっています。

例えばお寿司も20年くらい前までは特別な日のごちそうだったのが、低価格な寿司が出回って来てからは特別な感じもなく食べられているので、特別感も、ありがたみも以前とは重さが違います。寿司桶に入った寿司を見たことがない子どもが多くなっていて食文化もなくなってしまうのは寂しいですね。



レの日の食事は華やかで、豪華だけどカロリーが高いため脳は喜びますが、消化の負担になるので身体には嬉しい食事です。プチご褒美など特別な日、ハイカロリーな日ばかり増やさずに、身体にやさしいケの日の食事を日常で増やしていくようにしましょう!

豪華な料理より 日常食べる料理



ットやテレビでは見栄えの良い豪華で美味しそうな料理ばかり目に入ります。レシピに困る、バリエーションが少なく悩む方も多いですが、日常の食事は、ごはんのみそ汁、茹でた野菜に納豆、成長期の子どものには焼いた肉や魚を添えたら十分です。家庭では身体にやさしい食事を目指して無理して料理のバリエーションを増やそうとなくともいいんです。



震災の経験から 生まれた10のレシピ



気が止まって冷蔵庫が使えなくなった時に乾物と缶詰があると便利だということを感じました。

乾物は日本の伝統的な食文化で、保存性もあって、栄養機能も高くても年中変わりません。普段から使っていると、電気やガスが止まっても調理することができます。



常食にもなる缶詰ですが、開けられなければ非常食にはなりません。缶切り不要のタイプでも、小学生に缶詰を渡すと、開けた事が無く、開け方がわからない子も多いです。



物や缶詰をふんだんにつかった著書の「キッチンであそぼ!」は震災から生まれた本と言ってもいいと思います。

レシピは10しか載っていませんが、この10の料理を作れたら一生料理に困らないように、ひとり暮らしをしたときにこれだけ作れたら十分という内容です。



「food is gift」が私の活動のコンセプトです。
食べ物は、心と身体へ毎日出来るプレゼント。

自分の身体を作るのは、自分が選んで食べたものなんですけど当たり前過ぎて忘れてしまったり、意識せずに食事している事も多いなあと感じています。

食べ物が身体と心を作り、その身体が人生を作っていると思うと、「日々の食事大切にしたいなあ」と思えるのではないのでしょうか？

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います。

