

食を楽しむ

—食生活改善推進委員に期待すること—

益田保健所
中本 稔
平成30年4月23日

ある日のデザート



食を楽しむ・・・日本に生まれて幸せ

関係性を楽しむ

農家と労働者 「農家は労働者の健康を衛り、

労働者は農家の生活を衛る」(丸山博)

調理者と喫食者 「私つくる人、あなた食べる人」

一緒に食べる 初デートの好き嫌い(大好きな人の大嫌いな食材、大好きな食材)

同じものを食べる(田舎の食材を遠くにいながら食べることで「家族」を実感)

見て楽しむ 色合い 主食副食 魚介・鳥獣 数(1日30品目)、介護用(軟)食品

材料を楽しむ 庭の野菜、産地直送、道の駅

香りを楽しむ 松茸、クサヤ、柚子、減塩(薄味)を補う

順番を楽しむ 味の濃淡や水分の多少など、組み合わせ、フランス料理は前菜から

バランスを楽しむ 一汁一菜、学校給食「赤・黄・緑」、食事バランスガイド

量を楽しむ わんこそば、大盛りごはん、3段アイス

味付けを楽しむ 地域性ある味噌やしょうゆ、隠し味

歯ごたえを楽しむ せんべい、フランスパン、生野菜、口腔ケア(8020)・入れ歯管理

季節を楽しむ 旬の食材、忘年会なんてのも、寒い日には鍋、暑い日には冷やしうどん

組み合わせを楽しむ 主菜副菜、酒(生、冷、熱燗、赤白ワイン)と肴
文化を楽しむ

都道府県や地方ごとの食 和洋中韓.....、まちおこしのための栄養も

お茶が消費されないから「抹茶まんじゅう」「抹茶ケーキ」

生活のリズムを楽しむ 朝昼夕食、間食もリズム? 「早寝・早起き・朝ご飯」

休憩・一服を楽しむ 間食、晩酌

値段を楽しむ(セレブを楽しむ?) 高級食材 逆は「1万円生活」

作法を楽しむ 箸の使い方、皿の持ち方、「ふるまい向上」

器(うつわ)を楽しむ 茶碗や皿の大きさや色

風景・環境を楽しむ 座敷での会食、野外でのバーベキュー、鳥の声、桜の下

作るを楽しむ

できあがり(夢)を思いながら、食べてくれる人の笑顔を思いながら、

手持ち材料で最高の料理、残りもので別料理、町長の弁当づくり

姿を楽しむ きれいな姿勢、エプロン・バンダナ・三角巾

一緒に食べるを楽しむ 同じ釜のめし、愛する家族と

世代を楽しむ 親から子へ味つけや好き嫌いの伝播

健康を楽しむ

食を通して健康づくり、健康診断で食習慣チェック、健康だからこそ食事摂取

地域づくりを楽しむ 食生活改善推進員のまちづくり、特産でまちおこし

地球環境を守るを楽しむ 食品ロスを減らす3010運動

周南市熊毛町の食育



全生徒レシピ考案、料理に挑戦

保健室発 食育で元気

朝日新聞2013年9月4日朝刊



浜田市立弥栄中学校

浜田市弥栄町（旧弥栄村）の市立弥栄中学校が、保健室発信のユニークな「食育」に取り組んでいる。今夏はオリジナルレシピを考案し、料理に挑戦。健康への関心も高まったのか、以前より欠席者も激減している。

健康生成は、環境要因も大きい

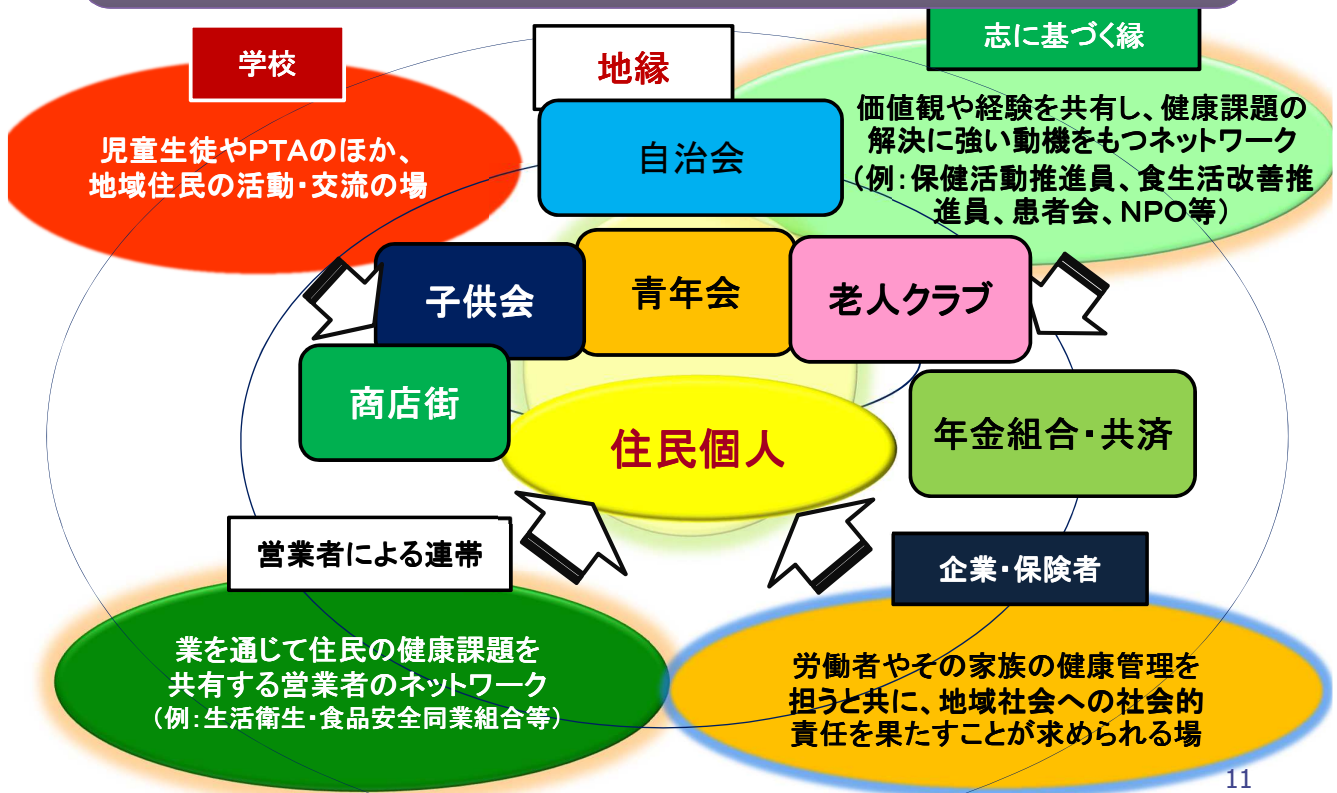
こどもの成長を確認して、幸せ



双子も
小さいときは
こういうもの
食べていました。



今後の地域保健対策のあり方
 ～ 地域のソーシャル・キャピタルの活用を通じた
 健康なまちづくりの推進 ～



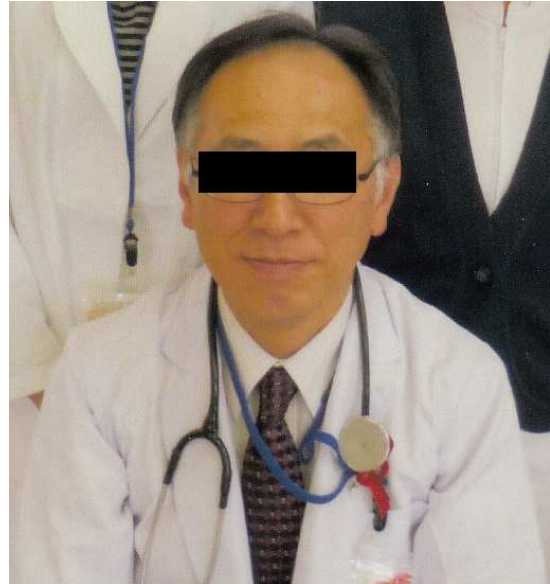
あなたの身のまわりに
 次のような人々がいらっしゃいますか？
 (当てはまるすべてに○を)

1. 会うと心が落ち着き安心できる人
2. 気持ちの通じる人
3. あなたの日頃を評価し、認めてくれる人
4. 経済的に困っているとき、頼りになる人
5. あなたが病気で寝込んでいるときに、
 身のまわりの世話をしてくれる人
6. 困ったとき、手助けをしてくれる人

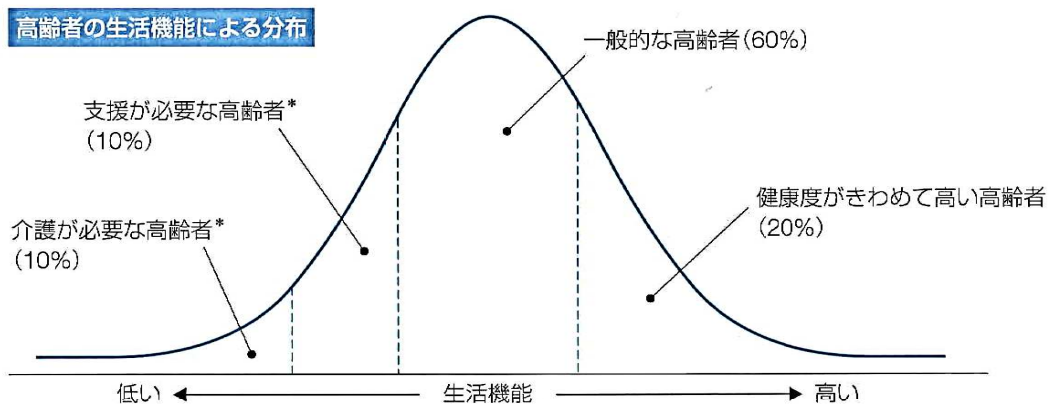
(三重県民1万人アンケートから)



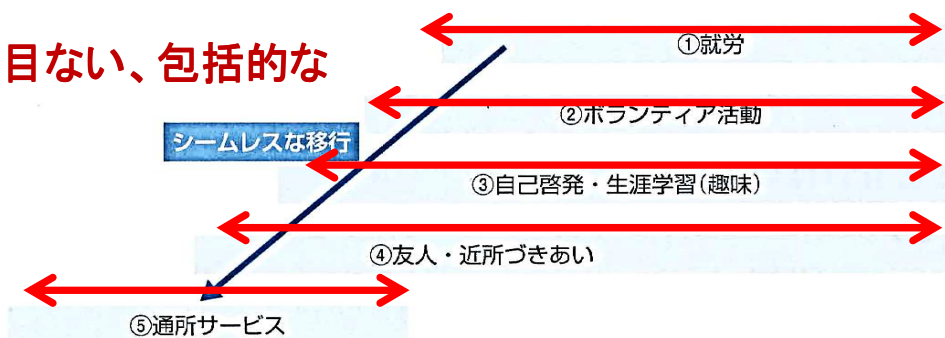
加齢には抗えない



高齢者の生活機能と参加・活動 (藤原、保健師ジャーナル、73(05)2017)



切れ目ない、包括的な



生活機能に応じた社会参加活動

包括ケアをめざす フレイルの概念

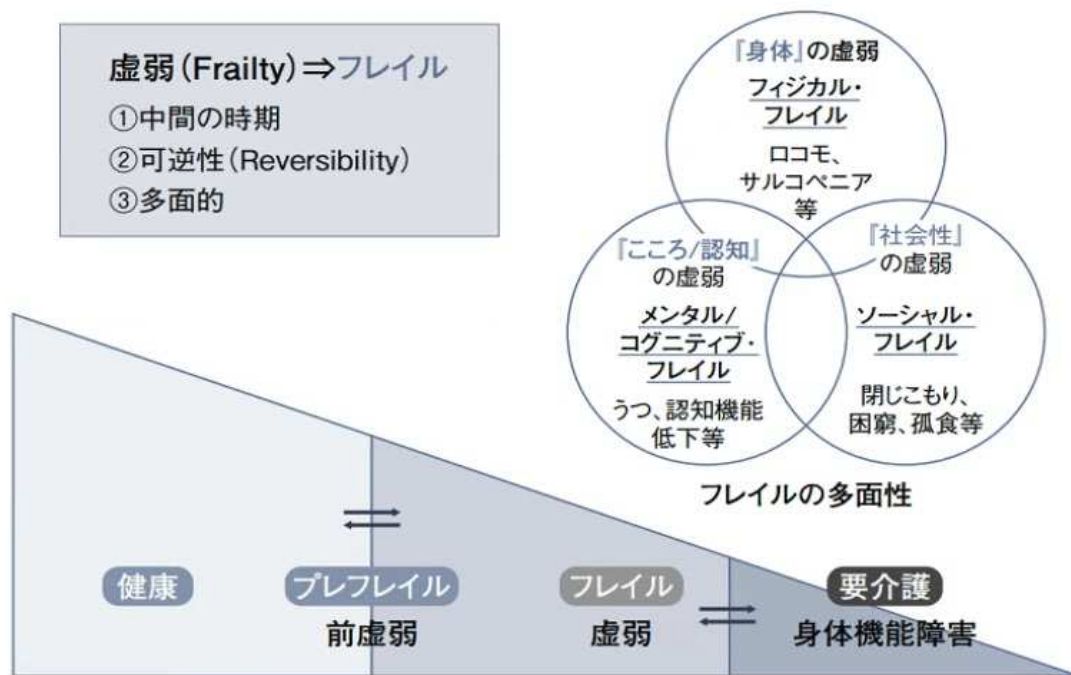


図1：フレイル
 (東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢『フレイル予防ハンドブック』から一部改変)

食・栄養を通じた地域ケアシステムを 考えてみよう



健康づくりの先にあるもの

- いつまでも健康で元気であることをめざす
- 一方で、いつか、必ずやってくる

「人生の終末期」

食べることができなくなったとき、

あなたならどうしますか？

アドバンス・ケア・プランニング ACP

終末期を支えるのも包括ケアシステム

「七日間」
作
宮本容子・宮本英司

神様お願い この病室から抜け出して 七日間の元気な時間をください

一日目は台所に立って 料理をいっぱい作りたい
あなたが好きな餃子や肉味噌 カレーもシチューも冷凍しておくわ

二日目には趣味の手作り 作りかけの手織りのマフラー
ミンも踏んでバックやポーチ 心残りが無いほどいっぱい作る

三日目にはお片付け 私の好きな古布や虹絹
どれも思いが詰まったものだけど どなたか貰ってくださいね

四日目には愛犬連れて あなたとドライブに行こう
少し寒いけど箱根がいいかな 思い出の公園手をつなぎ歩く

五日目には子供や孫の 一年分の誕生会
ケーキもちゃんと11個買って プレゼントも用意しておくわ

六日目には友達集まって 憧れの女子会しましょ
お酒も少し飲みましょか そしてカラオケで十八番を歌うの

七日目にはあなたと二人きり 静かに部屋で過ごしましょ
大塚博堂のCDをかけて ふたりの長いおはなししましょ

神様お願い七日間が終わったら 私はあなたに手を執られながら
静かに静かに時の来るのを待つわ 静かに静かに時の来るのを待つわ

私達の健康は、私達の手で。

ありがとうございました