

特集 食から始まる毎日の生活 安全・安心、プラスおいしさを

Interview

Scene

03

食育デザイナー

神木千鶴さん

# 賢い消費者が築く食の安全・安心



「おいしく、楽しく」をモットーに食の大切さを伝え続けてきた、食育デザイナーの神木千鶴さん。豊富な経験から、楽しい食体験は人生を豊かにするとの確信がある。だからこそ「長く続けられるよう、月に一度は家族そろって食事をする、たまには友達と明るい話だけをしながら食べるなど、できそうな努力をまずは一つ、周囲の人と一緒に」と提案している。

安全・安心な食品を選び、楽しく、おいしく食べる。その力を養う食育は、どの年代の人も一生追いつけていくテーマだと語る神木さんに、お話を伺った。

## かみき・ちづる

日本食文化環境研究所代表、キッチンスタジオ「フードアプローチ」主宰。国産野菜を販売する両親と農業・酪農を営む親戚の影響で本物のおいしさに触れて育つ。テーブルコーディネートを学び、日々の暮らしに基づく食の楽しみと可能性を探求すべく、日本食文化環境研究所を設立。食卓コミュニケーションやメンタルヘルスも取り入れたお米中心の食育提案に定評があり、人材育成にも力を注ぐ。



——「食育デザイナー」という言葉の名付け親ですが、どのような願いを込められたのですか。

何が良いかは健康状態や生活環境、年齢などによっても大きく違います。それに、その方に合ったものでなければまず続きません。続けることがとても大事なので、個人個人に合わせた食育をデザインし、ご提案していきたいと思っただのが始まりです。

食育という言葉が子どもへの教育のようなイメージを抱かせるのでしょうか、私はどんな年代の人でも、常に学び続ける必要があると考えています。もちろん私自身も含めて。その方が選択肢を増やせ

るからです。実際にベテラン主婦の方が知って驚いたり、喜んでくださることも多いです。

例えば、日本食の基本であるお米。栄養バランスも、ご飯をしっかり食べた上で、他をどう調整していくかと考えるほど大切なものです。今は電気炊飯器で炊く方が多いと思いますが、最近の炊飯器は浸水行程も含んでいる場合が多く、お米をといだらすぐスイッチを入れる方がおいしく炊き上がります。ところがご存じない方もおられるので、せっかく良い食材を選んでいるのに、ちよつともったいないなと思うこともあります。

時代が変われば常識や手法も変わりますし、自分にとつてのベストも、年代や生活環境などと共に変化します。常に新しい知識を得ておいた方が、おいしく、健康にも良い食べ方を選べるチャンスが増えます。ですから、大人であってもいろいろなことを学び続けた方が良いと思うのです。その上で、生活に取り入れるものとそうしな

いもの、今は保留するものなどを選択してはいかがでしょうか。

**料理や食べることから考え、選ぶ力を養う**

——主宰されている料理教室でも、考えることを大切にしているとか。

参加者は3歳から中学生までの子どもです。できればこの時期に、自分で考える力をどんどん養ってほしいと願っています。

レシピを読み、理解するには国語力が、材料の計量や買い物には算数の力が、話し合つて料理をするにはコミュニケーション力も必要です。一尾の魚をさばく時には、理科の実験さながら、えらやひれを動かしてみますし、毎日おいしく食べるには適度な運動も必要なので、話は体育にも及びます。

料理や食べることを通して、子どもたちに自分で考える力、選ぶ力を養つてほしいというのが私の一番の願いです。極端なことを言えば、たとえその時は料理に失敗