第16回　仙台白百合女子大学髙澤ゼミ編

今東西 郡ぐんぐん郡 行きます！

郡市長がさまざまな現場を訪問し市民の皆さまの活動の様子などをお伝えします

仙台白百合女子大学にお邪魔し、食を通じた健康づくりや地産地消に取り組む髙澤まき子准教授と髙澤ゼミの皆さんに、お話を伺いました。

▲彩りも良く、季節感や地元の食材がふんだんに取り入れられたお弁当です

地域の食材を大切に

健康と栄養の在り方を研究する仙台白百合女子大学健康栄養学科の髙澤ゼミ。人々の健康を食でサポートする管理栄養士、栄養士を養成しています。

「現代では季節を問わず食材が手に入り、自分が住む地域にどんな旬の食材があるのか知らない人が増えています。地域の食材を見直し、伝統的な食文化を若い世代に伝えていく必要があると考えています」と髙澤先生。材料をそろえて献立を立てるだけでなく生産者のことも知ってもらうため、自分たちで野菜を育て、それを調理することも行っているそう。こうした取り組みが発展し、地場の野菜を取り扱う㈱農直HONOKA（ほのか）との連携による、地産地消をテーマにしたお弁当の開発が始まりました。

今年の4年生が取り組んでいるのは、夏のお弁当作り。「地元の旬のおいしい食材を好きになってもらいたい、健康的な食生活を考えるきっかけにしてほしいという思いで作りました」と上村陽菜（うえむらはるな）さん。さっぱりとしたシソの混ぜご飯やアジの甘酢あんかけ、スパイシーな野菜の肉巻きなどバラエティーに富んだ内容で、カラフルでとてもおいしそう！遠藤春佳さんは「夏バテしないよう、夏でもしっかり食べられる工夫をしています」と話します。食べる方の健康にも配慮されたお弁当なのですね。

一つでもこだわりのある食を

「栄養士の仕事に就けば、限られたコストで献立を考えなければいけませんが、何か一つでも自分なりのこだわりを持ってほしい」と髙澤先生。「子どもたちにさまざまな食事を提供し、健康でおいしい食を選ぶ力を身に付けてもらうため、保育所の栄養士を目指したい」と真山友紀さん。佐々木佳那さんは「お弁当作りを経験し、管理栄養士になって、地元の旬の食材を使ったおいしい献立をたくさんの人に食べてもらいたいと考えるようになりました」と夢を語ります。実践から得た学びが、学生さんたちの中にしっかりと根を下ろし、目標を持って進もうとする姿をまぶしく感じました。

食育の心をつなぐ

市でも「仙台市食育推進計画」の下、食育を進めており、推進の柱には「食を通じた健康づくり」「地域の食文化の伝承」「地産地消」が盛り込まれています。今回のお弁当作りは、まさにその集大成ではないでしょうか。

食べることは、生涯にわたって続く基本的な営み。「人を良くする」と書いて「食」の字になるという髙澤先生のお話が心に残りました。和食がユネスコ無形文化遺産に登録されるなど、日本の四季を尊ぶ伝統的な食文化は、世界的にも注目されています。地域に受け継がれてきた食文化を守り、つないでいく。そして、市民の皆さんが健康で充実した食生活を送れるよう、食育を推進していきます！

団体紹介　仙台白百合女子大学 健康栄養学科髙澤ゼミ

▲髙澤先生（右から5人目）、ゼミの皆さんと

■地元食材を使った夏の弁当販売

7月1日㈪～14日㈰、「農直　穂野（ほの）かSELVA（セルバ）店（泉区泉中央1-4-1）」で数量限定で販売します。詳しくはお問い合わせください。　問農直　穂野か☎776・5883

［発行］仙台市総務局広報課　☎022・214・1150　FAX022・211・1921
〒980-8671 仙台市青葉区国分町3-7-1　som001020@city.sendai.jp