

# Cross Interview

## その食事、**栄養**足りてますか？

気仙沼の気になる人を紹介するコーナー。  
今回は市内で活動する、ミライとイマの栄養士さんにお話を伺いました。

### ●活動内容・始めたきっかけ

**小山**：高校1年から調理部に入学しています(①)。部活中、ふとごみ箱の中を見たとき、その生ごみ量の多さに驚きました。調べてみると、捨てられている野菜の皮に、ビタミンなどの栄養素が多く含まれていることを知り、栄養に興味を持ちました。現在は学校の授業の一環で「新型栄養失調\* ×生ごみ減量」というテーマで課題研究を行うなかで、新型栄養失調改善レシピを作り、周知活動をしています。

**佐藤**：私は現在、気仙沼高校定時制課程で栄養教諭をしています。栄養士を目指したきっかけは、おばあちゃんが栄養士の資格を持っていたこと。幼少期から、家庭料理を食べるのが当たり前の環境で育ち、自分も小さいときから一緒に料理をしていました。作るのも、食べるのも大好きで、高校で将来の進路に迷っている時に、友達からの勧めもあって、栄養士になろう！と決め、今に至ります。

**小山**：生活の身近に、料理があったんですね。私のおばあちゃんも料理上手でした。私が5歳の頃、

包丁を使って、はじめてリンゴの皮をむいた時、一番褒めてくれたのがおばあちゃん。ある時、私がフキを公園から家に持ち帰ったところ、たった2本のフキなのに、おばあちゃんがそれを煮付けにしてくれました。食べ物を大切に、そして私の想いを受け止めてくれた経験が非常に嬉しかったのを覚えています。

**佐藤**：その経験が料理に興味を持つきっかけになったんですね。

### ●栄養教諭となって驚いたこと

**佐藤**：例えば、学校の給食で煮物(筑前煮)を出した時、「これは何？」と聞かれたこと。他にもひじきの正体や、キャベツ・レタスの違いが分

からない子がいたりすることです。  
**小山**：確かに、私も小学校2年の時は、ひじきを野菜だ！と思っていました。食べる機会がないと、知る機会がないんですね。

**佐藤**：給食では、栄養が整った上で「美味しい」料理を提供する為、使う食材や素材を生かした味付けを心がけています。また、子どもたちに食への関心を持ってもらうため、食育授業(②)を行っています。  
**小山**：美味しい料理は誰もが笑顔になりますよね。

**佐藤**：今の時代、簡単にカップ麺などのインスタント食品が手に入ります。正直、一から材料を買い揃えて自分で調理するより



調理部で活動する小山さん ①



学生に食育授業をする佐藤さん ②

大根の葉と皮を使った漬物



③レシピはこちら▶



魚の骨せんべい

買った方が安いこともあるし、私自身も利用します。ただ、経験上、栄養バランスが整っている子は心が落ち着いていて、偏っている子は不満を抱えている子が多い気がしています。

**小山**：栄養のバランスがとれた食事は、身体だけでなく、心に影響するという言葉に共感します。

**佐藤**：自分で手作りの料理をするのはハードルが高いですね。栄養を整えるために、まずはカップ麺なら野菜ジュースを付ける、菓子パンなら牛乳やヨーグルトを付けるなど、バランスの良い食事を、スモールステップから始めてみるのが良いかもしれませんね。

**小山**：まずは小さな一歩からですね。2年前にアメリカ留学の機会を頂いた際に、その高校に通う現地の友人が持参したお弁当が、パンと皮をむいていないリンゴ1個だけだったのは衝撃でした。我々の年代でも新型栄養失調をしっかりと考えるべき問題だと思うし、インスタントだけじゃなく、家庭料理をしっかり食べて欲しい！と思いますね。そのような課題意識のなかで、新型栄養失調の改善レシピを考案しています。例えば、大根の葉と皮を使った漬物や、魚の骨せんべい。捨てられるものを美味しく食べれば、無駄にならないし、地球にも優しい。

栄養素も、実は捨てられる部分に豊富なんです。

**佐藤**：野菜の皮の栄養が丸ごと取れるスープや炊き込みご飯もいいかもしれませんね。

**小山**：いいですね！炊き込みご飯はアイデアになかったので参考にしてみます。カラダだけでなくココロの健康も支える栄養士さん、ステキですね。

### ●今後の抱負・メッセージ

**小山**：食は、どんな時代になっても決してなくなるもの。将来は、国内外を問わず活躍する管理栄養士になりたいです。体調改善と生ごみ減量ができるカンタンで美味しい「新型栄養失調の改善レシピ」、ぜひ一度作ってみてほしいです(③)。皆さんの健康の一助になれば幸いです。

**佐藤**：気仙沼は海と山に囲まれている地域。多くの方が自分で育てた野菜を食べたり、お裾分けしたりします。身近の豊かな食に目を向けながら、地元の食文化を大切にしたいと思っています。これからも、毎日の栄養の大切さや食べ物の美味しさ、食べる喜びを、給食を通じて、子どもたちに伝えていきたいです。

小山  
知美  
さん



対談

佐藤  
晃子  
さん



**Profile** / 2002年生まれ。南三陸町歌津出身。気仙沼高校3年。調理部所属。授業の一環で新型栄養失調を研究し、捨てられる野菜の皮や骨などを使用した改善レシピの開発や、料理動画を通じて、栄養意識を高めるための周知活動を行う。

**Profile** / 1989年生まれ。本吉津谷在住。気仙沼高校定時制課程の栄養教諭として、給食を通して高校生に食育を行う。市主催「ぬま大学」第3期生。カツオを使ったレシピで第7回「伊達な献立」コンクール県漁業協同組合長賞受賞。

\*新型栄養失調とは、摂取カロリーは足りていても、特定の栄養素が不足し、カラダの不調につながる。偏った食生活が原因とされる。