



たものを取るとその地域で育てた人たちの気持ちも体に入れていることができるよって考え方があるの。それで、地元の有機野菜とかを使ってなるべく料理をするようにしてる！

野菜を食べることで大地の恵みを得ることができるとは！

— 有機野菜の話も出てきましたが、野菜について何かエピソードはありますか？

中道 野菜嫌いでって人もいるけど、調理方法でこれいける！ってなったりするよね。

木場 私の同級生は野菜嫌いだっただけで、野菜の日の取り組みで野菜に興味を持って、食べるようになってから7kg痩せたよ。

中道 すごい!!!取り組みを通して、野菜の魅力が分かってもらえるのはうれしいね。

— 野菜の何がそうさせるんですかね？

木場 野菜には健康維持に欠かせない栄養がたっぷり入っていて、例えば、食物繊維が腸の動きを助けてくれたり、血糖値の上昇も緩やかにしてくれるよ。酵素やファイトケミカルは代謝を良くしてくれるよね！

— ファイトケミカルって何ですか？

木場 トマトに含まれるリコピンとか野菜に含まれる栄養素のことで、夏野菜の香りと



か色とかは、エネルギーを燃やすのを助けてくれたり、体のサビを取ってくれるの。

中道 特に夏野菜は、日光の栄養をガンガン浴びてると思うんだけど、野菜の色素が紫外線から野菜本体を守ってくれているから、栄養を蓄えることができるの。だから、人間が普段不足しがちな栄養や抗がん作用、酸化作用を、野菜を通して得ることができるといえるよね！

木場 野菜を食べることで、大地の恵みを簡単に得ることができるとは！ファイトケミカルがいっぱい！だから、なるべく皮ごと食べられる有機野菜がお勧めだね。

中道 夏野菜の意味とか、冬野菜の意味とかも知っているといいね。

木場 夏の野菜は体を冷やしてくれるし、冬の野菜とか土の中でできる根菜類は、逆に体を温めてくれるんだよ。

中道 野菜は一年中いろいろなものがあるから並んでいるけど、旬の野菜を知っていると大事だね。知ることによって、栄養も豊富に取れるよね。



お薦めの夏野菜を教えてください

— 夏は野菜を取るのには最高ですね。お薦めの夏野菜はありますか？

木場 ナスとかトマトとか！カリウムで夏バテ防止！

中道 キュウリも良いよね。包丁を使わずに丸かじりでき、水分が多くて重量もあるから、1日に350gさつと取りやすいしね。オクラも抗がん作用があるβカロテンやビタミンCが豊富で、免疫力を上げてくれるから良いよ。

— なるほど。野菜よりお肉の自分には勉強になるお話です。野菜取らなきゃな。

木場 決して肉を食べるなどというのではないんだよね。お肉にもタンパク質やビタミンなどの栄養もあるし。バランスよく食べることが大事なんだよね。

中道 この野菜にはこんな機能があるんだよってということが分かる、食べなきゃいけない意味も分かるし、食べたもので体が作られるということが分かると思う。将来なるかもしれない病気も防げるかもしれないしね！

木場 自分たちは食に関する仕事をするから知識があるけど、そういう知識を知らないお母さんたちも子どもたちと一緒に学んで、野菜だけでなく、食の重要性、魅力を学んでいけると良いと思います！

お二人の話聞いて、野菜から得られる栄養素や効果、また食の重要性を学ぶことができました。



野菜の日

テーマ対談：野菜ってスゴイ！

ナチュラルフードコーディネーター
中道 睦美さん
×
本市市民健康課栄養士
木場 麻衣子



取材 重田 明日香 (広報室)

ナチュラル
フードコーディネーター
中道 睦美さん

鹿児島女子短期大学を卒業後、カフェ勤務、結婚、出産を経てナチュラルフードコーディネーターやローフードマイスターの資格を取得。料理教室の開催などにより、食の大切さを伝えるべく、活動中。

本市市民健康課栄養士
木場 麻衣子

食に興味があり、鹿児島女子短期大学在学中に栄養士の資格を取得。本市の栄養士として、市民へ広く、食事の栄養バランスや食育の必要性を伝えるべく、業務に携わっている。

食 は、私たちの生活に欠かせないものです。今回は、その中でも、野菜の日にちなみ、「野菜ってスゴイ」をテーマに野菜を取る私たちの大切なこと、食の重要性などについてお話を伺いました。

食って大事だっけ気付いたの

— すごく親しげに見えますが、お二人はどういうご関係なんですか？

木場 短大の同級生なんだけど、学生時代から仲が良かったってわけではないよね。

中道 電車にお互い乗って、たぶん同じ学校なんだけど、名前も知らないからおはようとかあいさつするくらいの人って感じ(笑)

— え〜！昔から仲が良かったのかと！

木場 こんなに仲良くなったのは、食に関する共通の友人でつながってからのかな！

— なるほど、食でつながったんですね。

中道 それで、たまたま麻衣ちゃんと一緒に仕事をする機会があって、料理は私が作って、栄養の部分とかを麻衣ちゃんが説明してくれて。

— ベストパートナーじゃないですか。

中道 それで、みんなの前で食育の話をさせてもらったときにアトピーと食の大切さの話をしたんだけど。

— 実は、私もアトピーなんです。

中道 私もずっと悩んで。カフェで働いていたとき、賄いで大好きな高カロリーなものばかり食べ、バランスの悪い食生活になってしまったの。子どももアトピーということもあって。その時に病院の先生に「人間って何でできてるか知ってる？食べ物だよ」って言われて、食って大事だっけ気付いたの。そこから食の勉強したくてナチュラルフードコーディネーターの資格を取った。

— それはどういう資格ですか？

中道 マクロビオティック、自然食の勉強とか！

— マクロビオティックとは、具体的に言うとう？

木場 玄米などの穀物を中心に旬の野菜や海藻・豆などを組み合わせてバランスよく食べる食事法のこと。

中道 身土不二って言葉もあるんだけど、その土地ででき