

管理栄養士がプロデュース

元気を作る「食育カフェ」

食育・ダイエットネット

代表 切明友子さん



切明友子さん

食のアドバイス付きランチを提供

宇治市大久保駅前の平和堂100BAN店の2階サロンで、毎週木・金曜の昼どきにオープンする「きりさんの地域カフェ」。企画・運営しているのは、食に関連するさまざまな活動を行う「食育・ダイエットネット」代表で管理栄養士の切明友子さん。このカフェでは専門家の視点から、メタボリックシンドローム対策や病気の予防にもなる手づくりの「元気ランチ」を提供しています。内容は、季節の炊き込みご飯、カルシウムのたっぷり摂れる「切干大根酢テキサラダ」など惣菜6品に汁物、お疲れ解消ドリンクなどが付き、全部食べても約550キロカロリー。もちろん糖分や塩分なども控えられています。利用者から、「こんな飲食店が欲しかった」「専門家の意見が気軽に聞けるので助かる」といった声が多数寄せられ、確かな手応えを感じているという切明さん。実は高校時代、「無理なダイエットをして体調を壊した」ことから栄養士の道を志したそう。病院勤務を経て、婚後は資格を生かしてボランティアなど多彩な地域活動に積極的に参加してきました。



「きりさんの地域カフェ」でランチ提供

正しい情報を発信する場所として

切明さんが取り組んできた活動のひとつが、平成11(1999)年頃に始めた「元気づくり教室」。宇治市内のコミュニティセンターや公民館などで行っている栄養・運動・休養をテーマとした講座で、その回数はこれまでに2500回を超えるといいます。「食べて、動いて、ホッとする」そんな講座です。コミュニティの場だと思って利用している人も多いですね」と切明さん。この活動を始めたきっかけは、「健康になりたい」「ダイエットしたい」と望んでいる人、「身体にいいものをあれこれ食べてみるが、本当は正しい食べ方がわからない」という人が実に多いこと、「食に関する情報は溢れていますが、正しいことをきちんと整理して届けることが必要だと感じ、管理栄養士の私

双方向の喜びと新しい夢を励みに

ファンドによって、「お客様一人ひとりに向けてそういう提案ができる」「こんなあったらいいな」という夢をかたちにすることができたという切明さん。「最近、身体が軽くて調子がいい」などの反応があり、双方向の喜びを感じるといいます。

カフェでの活動や元気づくり教室に加え、最近は健康づくり冊子の監修や、冊子へのレシピ提供、訪問栄養相談など活躍の幅をさらに広げています。メタボリックシンドロームや、食事の摂取に工夫が必要な人がますます増えている今、「食事制限は苦しいものという印象がありますが、おいしく食べて、食事を楽しむ。それが結果として身体によい。それが理想ですね」と切明さん。トレードマークのピンク色の服で、華やかな笑顔を見せます。将来の目標は、月曜日から金曜日まで開業しているの自分のお店を持つこと。「ピンクは顔も明るく見えるし、気持ちまで元気にしてくれます。だから、みんなが元気になれるようなピンクの可愛いお店にしたいですね」。

ホームページの立ち上げや、ニュースレターも発行予定など、当面の展開からも目が離せません。

やらなければと思いました」といいます。また、病気にならないと栄養指導が受けられない現実に疑問を感じ、せっかくならランチをみんなで楽しんで食べて、語って、そして食生活のアドバイスが受けられる。そんなカフェを作ろうと考えついたのが始まりです。平成19(2007)年には「食育・ダイエットネット」を立ち上げ、その拠点となる場として、「きりさんの地域カフェ」をオープンしました。毎週木・金曜の12~14時に「元気ランチ」を提供し、一人ひとりの状況に合わせ、改善点やおすすめの食材など栄養アドバイスをしています。ゆっくり噛んで食べることを指導するために、砂時計を使ったり、箸置きを用意して途中で箸を置く習慣をつけるなどの試みも行っています。さらに地域の医師の協力を得て、心身の健康に関する助言を行うほか、切明さんや支援者たちによる漫才やコントなどを披露することもあるといいます。



きりさんの元気ランチ

地元産食材を用いた和食が中心

「地域の人の健康づくりに地元の食材を役立てること」を目指してファンドに応募。採択を契機に、府内産の米、黒米、鶏肉、お茶、野菜や醤油などの調味料を使ったオリジナルメニューづくりを本格的にスタートさせました。野菜は地元の農家から仕入れ、生産者の顔写真を貼り出すことで顔の見える安心・安全な素材であることを印象づける工夫をしています。

重視したのは日ごろ不足しがちなビタミン、ミネラル、カルシウム、食物繊維が豊富に摂れ、家で簡単に作れる料理であること。和食を中心にしながら、人的ネットワークを生かして、地元の飲食店や健康づくり団体の協力も得ました。そして、「カラフルピーマンとささみの黒酢豚」「こめ粉のベジシチュー」といった中華やイタリアンなどの要素も積極的に取り入れました。地域色に加えて創意工夫のある料理が食べられるのも、カフェ成功の秘密といえそうです。



「元気づくり教室」でダンベル体操

事業概要

食育・ダイエットネット

代表：切明友子

業種：飲食業

創業：平成20(2008)年

住所：〒611-0031

宇治市広野町西裏100 平和堂100BAN店内2F

こみカフェ輝ら房(キラボ!)内

TEL: 090-2389-0333 FAX: 0774-44-9167