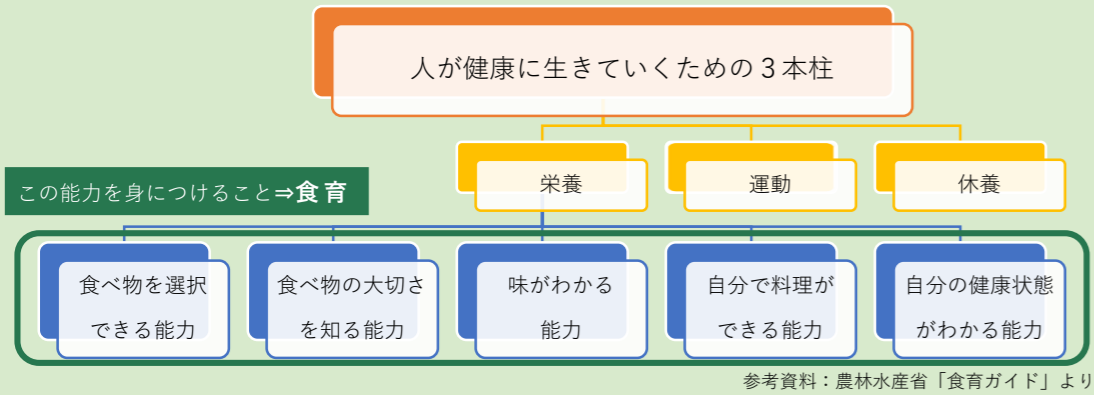


<図 食育の位置づけと能力の種類について>



また、農業そのものへの理解や久留米産農産物への愛着を深めるためにも、地産農産物の活用を行っています。

市民向けの食教育はどういったことをされていますか。
JAくるめの広報誌へのレシピ掲載やフードデザイン学科公開講座「みんなの食育講座」などを行っています。

学生への指導や、市民への講座を通じてどういった広がりを感じていますか。
JAくるめの広報誌に掲載しているレシピは学生が考案しているものが、撮影用に調理・盛り付け、取材や撮影に臨むという経験はできませんから、その機会を頂き有難く思っています。また、読者のみなさんからの反応も学生の自信や励みになっています。

他にも、学科のフードプロジェクト活動の一環として、聴覚障害者の方に向けた食育ボランティアや、就学支援調理ボランティアも行っていきます。栄養士としての技術だけでなく、「相手のことを考えて食事作りをする」ことに繋がっていると感じています。

市民への広がりですが、ここ数年は、公開講座に小学生や男性が参加されるようになり、年齢や性別に関係なく、多くの人に食育の大切さを感じてもらい、日々の食事でも「自分の健康」や「家族の健康」を考えた食事という意識が少しずつ広がっているように思います。



見た目はブロッコリー、味はカリフラワーのカリブロを主に、久留米で生産されている由来や食の大切さを紹介しています。「ロマネスコ」という名でも呼ばれます。

また、子ども向けに、久留米特産野菜の「カリブロ」を知ってもらおうと、絵本を制作し、配布しました。



久留米信愛短期大学
フードデザイン学科
教授
山村 涼子
YAMAMURA Ryoko

経歴
日本女子大学家政学部食物学科卒業、H29より現職

考えて、食べる



インタビューに出てきたJAくるめの広報誌。月に1回の発行で、料理コーナーの担当は11年続いているそうです。旬の久留米産農産物を使って読者が調理しやすい献立になるよう工夫されています。今までの掲載レシピは130種類以上の人気コーナーです！

【インタビュー後記】
よく聞くようになった「食育」。食が大事なことはわかるけれど、何を教えることなんでしょうかと思っていました。便利なものがあふれている時代だからこそ、自分の体を知り、食材を選ぶ重要性、そしてそれは料理を作る「相手」のことを考えるということだと食育の言葉の意味を考える機会となりました。

そんな中、インスタント食品やサプリメントなど便利なものも増えています。
そういったものと、どう付き合っていくべきでしょうか。
うまく使っていくことが大事ですね。時間がなくて朝ごはんを欠食するよりは、便利なものを使って食べる方がいいと思います。
ただ、繰り返し言っているように「考えて食べる」ということが大事になります。自分の体を知り、そのライフスタイルに合わせて、うまく取り入れたいですね。

便利なものが当たり前になってきた学生たちへの指導方法にも少し変化があるそうですね。
そうですね。緑茶はペットボトルで買うから、お茶の淹れ方を知らないことにはびっくりしました。生姜もすりおろしてと言うとどうするのかわからない。今は生姜のすりおろしチューブを売っていますから、みそ汁も、いりこから出汁を取るよりも、便利な出汁の素を使う家庭も増えました。

最後に、久留米のお好きなお菓子は。
生まれも育ちも久留米なので、改めて考えたことはなかったんですが、やはり、たくさんのおいしい果物を食べられることが魅力的ですね。

また、日頃食べる機会の少ない魚については、毎年中央卸売市場の方々に協力頂き、さばき方や調理方法をご指導頂いています。(今はコロナのため動画視聴)。
我々の食卓に食材が届くまでの仕事内容を知ることが、食への感謝に繋がっているように感じます。

こういった経験を通じて、学生が卒業後それぞれの場所で力を発揮し、みなさんの健康に貢献できるように今後も指導していきたいと思っています。

まず、フードデザイン学科とはどういったことを学ぶ学科でしょうか。
実践的な栄養士の養成を行う学科です。「製菓・製パン演習」「フードアレンジ演習」など、食をデザインすることも学びます。また、栄養士という専門的職業を通して、地域社会に貢献できる能力を身につけることも目的としています。

市民への食教育、いわゆる「食育」ですが、その中身となぜ重要なのかを教えてください。
私たちの体は、私たちが食べたものだけでできています。食事はおいしく、楽しくが基本ですが、空腹を満たすためだけではなく、心身ともに健康的な生活を送るためには「考えて食べる」ことが重要なんです。食育とはこの「考えて食べる」ために必要な力を身につけさせることです。

そして、考えて食べることは、自立の一步にもなることですから「食育」が大事になると考えてもらえばと思います。(※図参照)

「地産農産物を活用した食教育」に取組まれています。地産農産物の活用をされるのは何か理由がありますか。
久留米市は県内最大の農業都市です。特に野菜や果物の栽培が盛んで、生産量も多いのですが、意外と知られていません。野菜や果物は私たちの健康維持に欠かせないものですから、もっと知っていただきたいということで地産農産物の活用を行っています。

ですから、本学に入学するとまずは、ご飯の炊き方・みそ汁の作り方・お茶の淹れ方から始めていきます。

