

Oh!Me

インターネットと連動した
【滋賀生活情報紙】新毎日
新聞日

この情報紙は「滋賀ガイド」と提携しています

滋賀ガイド www.gaido.jp

vol.519・6月19日号 毎週木曜発行 4面にプレゼント情報!

●Oh!Me編集室/株式会社ヤマブラ:近江八幡市桜宮町294 TEL0748-34-8872 FAX0748-34-8927
●広告/滋賀毎日広告社:大津市打出浜3-16 TEL077-522-2603 発行部数:100,000部
●発行/毎日新聞大阪本社開発宣伝部:大阪市北区梅田3-4-5

みんなで作って、みんなで食べる

料理で人生を楽しもう!

素敵な人

「料理は人と人とのつながりや人生の楽しさを生み出してくれる魔法の技」。そんな発想で、「生き生き人生に役立つクッキング教室」を開いているベテラン管理栄養士がいる。大津市の南ゆう子さんだ。受講者は幼児、若者、中高年と幅広く、男女も問わない。「料理を通じて『生き生き人生』づくりのお手伝いをしたい」という南さんに話を聞いた。

女子栄養大学・生涯学習講師
管理栄養士

みなみ 南ゆう子さん(大津市在住)

命の営み全体を見すえ

「快腸ですか?」

南さんの料理教室はこんな言葉から始まる。栄養士は「何をどう食べるか」だけをアドバイスすると思われがちだが、排便など食べたものが体外に出されるまでを考えるのが仕事だ。「食べる」という行為に留まらず、命の営み全体をアドバイスしてこそ意味がある。

「一升のマスには一升の水しか入りません。新たに水を入れるためには出すこと。流れている水は腐りません」

料理に臨む姿勢も大切だ。一緒に食事をすれば仲良くなれる。一緒に料理を作ればもっと関係が深まる。そのため、おせち料理などは一人で作らず、できるだけみんなで手分けして作るのが良いという。

「梅や夏ミカンなどをたくさんもらったら、加工をしてその人に少しお返ししてください。それでも余ったら他の人にもおすそ分けを。いただいた方、おすそ分けした方、たくさんの人の笑顔が見られるでしょう。料理はみんなが幸せになれる魔法の技でもあるのです」

楽しさ教えるのが食育



南さんが特に力を入れているのは子ども向けの料理教室だ。始めたのは21年前。就職、結婚、出産を終えたころに大学の先輩から大津市の公民館でキッズクッキングのアシスタ

ントを頼まれた。まだ子どもの料理教室が珍しい時代で、楽しく安全な料理を心掛けた。例えばハンバーグ作り。当時は子ども用のビニール手袋が無かったため、ビニール袋に肉を入れてこねる方法を編み出した。また、みそ汁を作るときも、ジャガイモやタマネギなどは水から、他の具は汁が煮立たないうちに、入れ、熱湯の跳ね返りが無いように教えた。子どもたちと一緒にスー

パーに行つて材料を仕入れ、みんなで料理を作り、「作る楽しさ」「食べる楽しさ」「食べることの大切さ」を教えた。

近年は子ども向けの食育プログラム「5 A DAY」※の食育インストラクターとしても活躍しており、全国各地へ出かけての指導は年間50回にも及んでいる。

スポーツ栄養学を専攻

南さんが栄養士の道を目指そうと考えたのは高校生時代。バスケットボール部でインターハイに出場したものの貧血がひどく、練習でつらい思いをした。スポーツ選手の食事を管理する栄養学を研究してみたいと、女子栄養大学に進学した。そこで、スポーツ栄養学のパイオニアとして研究に励み、卒論テーマとして日本体育大レスリング部の減量のための食事の調査・サポートに取り組んだ。

単に選手の体重を減らすだけでなく、試合に勝たなければ意味がない。南さんは、選手たちに試合前日までしっかり食べさせながら減量に成功。部員全員が好成績を収めた。

料理は「温かい思い出」

「18年前に子ども料理教室に参加した児童がのちに公民館の職員になっていて、『またあのひな人形のおすしを作りましょうよ』と言ってくれました。子どものときの経験をいまだに覚えていてくれることはうれしいですね」

食べ物にまつわる思い出はいくつになっても忘れられないもの。料理は温かな思い出作りでもある。(取材・峰山)

詳しくは www.gaido.jp/suteki

南ゆう子 ●大津市竜ヶ丘26-19
●TEL:077-526-3282※「5 A DAY」とは
1日5皿分(350g以上)の野菜と200g以上の果物を食べることを推奨する活動。

食育体験ツアーで小学生らに説明する南さん(兵庫県で)



滋賀生活情報紙「Oh!Me」はお近くの毎日新聞販売店からお届けしています。

毎日新聞のご購読申し込みは

フリーダイヤル 0120-468-012

マイナビ

イチ押し情報BOX

企画・制作/滋賀毎日広告社

Hit Song
同窓会コンサート
～あの頃の歌が今～9月28日(日) 昼の部:13:00開演(12:30開場)
夜の部:17:00開演(16:30開場)
全席指定 前売...5,000円(税込) 当日...5,500円(税込)

■ローソンチケット...0570-084-005【コード:55094】

8月3日(日) 昼の部:14:00開演(13:30開場)
夜の部:18:00開演(17:30開場)
全席指定 入場料...5,400円 ※6歳未満のお子さまの入場はお断りします。

■ローソンチケット...0570-084-005【コード:54585】

東近江市立八日市文化芸術会館

公益財団法人 東近江市地域振興事業団
東近江市青葉町1番50号
お問合せ/TEL.0748-23-6862

桂南光 独演会 9月21日(日) 開演 14:00 全席指定 入場料/一般...3,000円 学生...2,000円 会場/中ホール	夏川りみ 15周年記念コンサート 2014-2015「虹」 デビュー15周年を迎えた「夏川りみ」のコンサートツアー、さきから開催決定!! 11月1日(土) 開演 18:00 全席指定 入場料/5,500円 会場/大ホール
---	---

チケットプレイガイド 栗東芸術文化会館さきから...077-551-1414(10:00~21:00)
詳しくは、さきからホームページを
ご覧ください。 ■栗東芸術文化会館さきから...077-551-1414(10:00~21:00)
■さきからオンライン予約...http://www.sakira-ritto.net/(24時間受付)
■平和堂アルプラザ栗東くらしのサービスセンター ほか栗東芸術文化会館さきから TEL:077-551-1455 FAX:077-551-2272
〒520-3031 滋賀県栗東市総二丁目1番28号
■電車/JR琵琶湖線「栗東駅」東口より徒歩5分(大阪から約60分、京都から約25分)
■バス/名神高速道路「栗東IC」より約3km、駐車場あり(有料)
休館日:毎週月曜日(月曜日が祝日にあたる場合は開館)
http://www.sakira-ritto.net/