

# 第6回 野菜ソムリエアワード 受賞者の紹介

野菜ソムリエ部門



(左から) 金賞のなかしまさん、福井理事長、銀賞の堀さん、銅賞の斉藤さん

チンスペースにて、春休みと夏休みの年2回開催される。ウェブと店頭で告知され、毎回12名の定員が応募抽選となる人気ぶり。8割ほどがリピートの参加者だという。

なかしまさんの食育の基本精神は、「食べ物の好き嫌いは、人の好き嫌いにつながる」という、幼いころの実母からの言葉にある。食べ物を偏食する人は、人の好き嫌いや激しく、大人になってから社会の中で苦労するだろうという、母の教えだ。

しかし「嫌いなものを無理に食べさせなくて良い」となかしまさんは言う。子供のうちは味覚が違い、食べられないものがあるのは当たり前。「ピーマンやニンジンなど、焼いたり煮たり蒸したり、切り方を変えたりする」ことで、もしかしたらどれかは食べられるかもしれない。そういう場を作ってあげて、自分に合うものを見つけてあげることが大人の役割」としている。

現在力を入れているのは子供や親子向けの食育だが、高齢者、若いママ、引退した男性、OLなど、ターゲットを絞った食育活動にも力を入れている。また全国展開をしたいとし、今後の活動に胸を膨らませている。

ダイエツト法を伝授 銀賞・堀基子さん

銀賞に輝いた堀基子さん(沖縄県)は、沖縄野菜プロジェクト協同組合の理事でもある。

「野菜たっぷり、タンパク質しっかり、糖質控え目で成功した自身のダイエツト法を教える講座を開講し、計107名の女性を受講。また、沖縄タイムス生活情報誌「週刊ほむらぎ」にて連載。乳がん予防の普及を願う国仲弘一医師(琉球大学病院)と一緒に、沖縄県民の健康をサポートしている。

迎える。野菜を食べるようになって体調管理ができるようになったという実体験から、食のありがたさを身をもって感じたという。野菜の大切さを伝えたい、野菜と触れ合う機会をつくりたいと、食育活動を行ってきた。

なかしまさんは「もっと知りたい! たべもの研究」を主宰する。小学生が主役のこの教室は、ただ野菜を食べさせるのではなく、「食」に関する実験・調理、子どもたち自らが調べた野菜の発表など、多くの経験と考える力を育む時間を作り出すのが狙い。昨年の3月には「たまごの実験! 野菜パフェをつくらうト」、7月には「牛乳の実験! ベジフルサンドとドリンクをつくらうト」という題材で開講した。

銅賞の斉藤香織さん(高知県)は、日本防災植物協会の事務局長。災害時に食料難になった時でも、オオバコ、ドクダミ、スギナ、ツユクサ、カンゾウなど、毒がなく簡単に食べられる野草を「防災植物」と名付け、植物学者らと一緒に同協会を立ち上げた。

高知県では南海トラフ巨大地震に備え、自助の力が問われている。野草を食べる体験教室の開催

小学生が主役の食育 金賞・なかしまゆみさん

野菜ソムリエ部門の金賞は、食育活動を行う、なかしまゆみさん(福岡県)が初受賞。昨年の受賞者である「絵を描く野菜ソムリエ吉田聡さん」に続き、2年連続、福岡県で活動する野菜ソムリエが日本一に輝いた。

なかしまさんは自身の健康管理のために野菜ソムリエの資格を取得し、今年で活動10年の節目を

銅賞の斉藤香織さん(高知県)は、日本防災植物協会の事務局長。災害時に食料難になった時でも、オオバコ、ドクダミ、スギナ、ツユクサ、カンゾウなど、毒がなく簡単に食べられる野草を「防災植物」と名付け、植物学者らと一緒に同協会を立ち上げた。

高知県では南海トラフ巨大地震に備え、自助の力が問われている。野草を食べる体験教室の開催



この教室は、博多阪急百貨店の全面バックアップのもと、「うまか研究所」というキックオフイベントを兼ねた食育

(藤田久美子)