

あおもり

県民
だより

2014
8月号
No.146

今を変えれば！未来は変わる!!

子 どものころは、偏食で食も細く病弱でした。高校受験を迎える「このままだと受験日に体調を崩すかも知れないし、将来自分が好きなこともできない」と、気づいたんです。家庭科の授業で、「調理方法を変えれば、少量でも効率良く栄養が摂れる」と知り、料理に興味を持ち始めました。家族や友だちに料理を作るうちに体質も改善していき、「食の力ってすごい！」。そう思つたのが、今の私の原点です。

特別養護老人ホームに勤務していた時に介護食を作っていたのですが、ミキサーにかけた食事しか食べられない方が多かったのもショックでした。人生の最期を迎える時まで、おいしい食べ物をおいしく食べてもらいたい。

そのためには、病気になつてから検査や薬に時間とお金をかけるのではなく、病気の予防にもっと時間とお金かけなくては。そう考えて、「病気をかけないな」と思つて、『病気予防の食事』をコンセプトにした、野菜中心の家庭料理を提供するカフェを始めたんです。1番人気は、季節のスープ、サラダに野菜たっぷりのおかずが4品ついたバランスの良いごはん。「家庭で真似して作つてもらえたらしいな」と思つて作つています。

「Food is gift」(フード・イズ・ギフト)。食べ物は、自分の心と体への贈りものです。あなたが今食べているものは、自分の将来や、体にとつてプラスな食事ですか？

ご家族や大切な方と健やかに、豊かな暮らしを送るための基本となるのは、自分自身の健康です。健康づくりのためには、皆さん一人ひとりが健康についての正しい知識を持つて、これまでよりも、もう一歩前に進むこと、そしてそれを支える環境づくりが重要です。県では、誰もが生涯にわたつて健康でいきいきとした生活を送ることができるよう、これからも県民の皆さんと一緒に取り組んでいきます。

今を変えれば、未来は変わるのであります。

なぎさ なおこ

ラードクリニックナギサカフエ主宰・食育料理家

食べ物は、自分の心と体への贈りもの。 未来の健康のために病気予防の食事を。



青森県基本計画
未来を変える挑戦
～強みをとことん、課題をチャンスに～

CONTENTS 目次

- 特集: 健康長寿県プロジェクト …… ①～⑤
- 申吾のほっこりコラム …… ⑥
- ちょっとの工夫で、健康ごはん！
- 「身近な町づくり」を担う建設業 …… ⑦
- 田子町の県境不法投棄現場跡地に木を植えました
- ひきこもりやいじめなどで、一人で悩んでいませんか？
- 工藤所長のソウルからアンニヨンハセヨ～ …… ⑧
- あおもりインフォメーション

平成26年8月1日発行(偶数月1日発行)

表紙:なぎさなおこさん/写真的料理は、ナギサカフエ(八戸市:Tel.0178-24-4080)で提供しているメニューの一例です。(日によってメニューは変わります。)
※詳しい料理名は、8頁の広告欄の上部をご覧ください。