



はやぶちひとみ  
医学博士、管理栄養士  
専門は栄養健康科学(栄養指導学特論、公衆栄養学)。食教育や栄養改善に必要な基礎的研究とともに、住民を対象にした調査や健康教育、スポーツ選手の栄養指導などの実践活動も行っている。  
著書多数。主な活動は、厚生労働省・農林水産省フードガイド(仮称)検討会委員、農林水産省食育フォーラム委員等、福岡県及び福岡市スポーツ振興審議会委員等多数、福岡ソフトバンクホークス栄養アドバイザー、福岡女子大学食育支援プロジェクト代表、日本栄養食糧学会評議員等多数の役職をこなす。



女たちの応援歌 #06

福岡女子大学人間環境学部および大学院人間環境学研究科 教授

## 早渕 仁美 さん *Hitomi Hayabuchi*

食育とは、すでに明治時代、知育、才育、徳育、体育と並んで重要性が説かれていた。現代の食育とは、食べ物の命を感じる力、食べ物の味がわかる力、自分の体を大事にできる力、食べ物をバランス良く組み合わせる力、料理ができる力の5つを身に付けることだと考えられている。

### 食べる喜びを伝えたい。

「一番大切なのは、楽しい食事。食べることは楽しむこと。笑顔いっぱい

の食事が体も心も豊かにします」。

食の探求と伝授に心身を捧げてきた

人の言葉は、思いつきり簡潔だ。

「わかりやすく伝えようと努めてき

ましたから。難しいと感じられたら伝

わりませんからね」。

熱意と実践の教授として広く知られ、

食環境の整備について、地域の人々は

もちろん各省庁とも連携し、発信する

手腕が高く評価されている。

しかもこの、たおやかさを持つ。

食への関心は幼い頃から深かった。

母が病弱だったので姉と台所で食事を

作っていた。父から外でおいしいもの

を食べさせてもらったら、帰って再現

した。褒められると嬉しくて家族で開

む食卓は大切な一日の糧だった。

食への限らない想いを込めて、この

度『だれでもわかる・だれでも使える

食事バランスガイド』(健康双書・農

文協刊)を上梓した。最大の特徴は「目

で見えてわかる」。今までのとつつきに

くかった栄養指導とはまったく違う。

何をどれだけ食べればいいのか、自

分が食べているものが多いのか少ない

のかを知る手段として最適だ。

「最近あちこちで目にする逆三角形

のコマ型のイラストが『食事バランス

ガイド』。『望ましい食事の摂り方とお

およその量が示されているんですよ。

ホラ、可愛いでしょ?」。

慈しむように本を指し示す姿は、ま

さに食生活の伝道師のようだ。

「まずは毎朝ごはんを炊いてくださ

い。たくさん炊いて冷凍してもいい。

朝食は、今日も頑張るぞ」の元気の素。

昼食は、楽しい一日の活力の素。夕

食は忙しかった一日を終えて、お疲れ

さまの疲労回復の素になる。食事に

感謝し、よく味わえば、今日もいい一

日だった」と安らぐはずだ。

食べる喜びは、生きていて良かった

幸福感につながると力説する。

「安全・安心・おいしい・ヘルシー・

楽しい・美しい・嬉しい・伝えたい食

生活の実践に役立つ情報や食環境整備、

それを担う人材を育てる。それが私の

使命です」。

信念を抱く人は、強い。

インタビュー/  
滝 悦子 Etsuko Taki

エッセイスト

新聞、雑誌の取材執筆などで活躍。KBCやRKBのラジオ番組にもレギュラー4本を持つ。講演も好評。