

タテ」として味わってもらふ時が特に嬉しい。我が家では、普段は市場に出荷しているため消費者の顔を直接見ることはないが、家に来客があった際にウニやホタテを振る舞うこともある。その時、おいしそうに食べているお客さんを見ると嬉しい。消費者に喜んでもらうことは、生産者のモチベーションにもつながる。スーパーマーケットなどの直売コーナーに、生産者の顔や名前が分かる商品が販売されているが、逆に消費者の声が生産者に届く仕組みも充実しているといいのではないかと思う。

また、農業や水産業は地産地消に密接な関連がある。そこでしか食べられないもの、新鮮だからこそのおいしさは、その地域に足を運ぶ目的になり、交流人口拡大のメリットもあると考える。生産者にとっても、消費者が食べる様子を見ることができるとなる。

農業・水産業が衰退すれば、その地域ならではの食も失われてしまうだろう。生産者は「最高の食」をめざして日々働いている。消費者にもぜひ、生産者の努力に思いを馳せていただきたい。

北海道職員と食の関わり方について

赤司 寧乃（北海道総合政策部統計課）

北海道胆振東部地震に関わる「食」について、消費者である視点と北海道職員である視点から述べる。北海道胆振東部地震とは、平成30年9月6日に北海道胆振地方中等部で発生した地震のことであり、そのマグニチュードは6.7であった。その影響は大きく、地震発生直後は北海道全域が停電状態となり、44市町村において断水が発生した。また、地震発生後には道内観光地で大量のキャンセルが発生し、食・観光産業にも大きな影響があった。地震発生の翌日から道は被害が大きかった市町村に職員を派遣し、避難所の運営等を行った。食に関わる支援としては、自衛隊やボランティアによる配給があり、道職員はその配給作業の手伝いをするこももあった。市町村職員と道民やボランティアの方の間に入り、調整する役割もあったという。消費者の意識としては、非常時に備えようとする意識が高まり、飲料水や缶詰、カップラーメンなどの商品が売れ、地震発生後数日間には手に入りにくい状況であった。北海道では北海道胆振東部地震からの復旧・復興対策の4つの柱を立てており、その1つが「食と観光の早急な需要回復」である。「食」は大事な観光資源であるため、国内外における道産食品や北海道への観光客の誘致に向けたプロモーションを行っている。生産地が安全で、そこに住む人々も元気に生活しているということをアピールする動きもみられる。以上のことから、道職員としてはただの消費者という立場だけではなく、消費者と生産者の間を繋ぐ役割があると考えられる。

高齢者の食事の注意と工夫

佐々木 京介（株式会社くるみの家 デイサービスくるみの家管理者兼生活相談員）

介助を必要としている高齢者にとって食事は困難な行為である。その困難さを招く要因として、加齢や病気による味覚・咀嚼・嚥下の3つの身体機能の低下が挙げられる。まず味

覚が衰えると味が感じにくくなり、濃い味を好むようになっていく。同時に美味しさを感じる機能も低下して、食への意欲の低下から低栄養を引き起こす。特に独居の高齢者は、買い物や調理の負担を避けて菓子パンやカップラーメン、惣菜等偏った食生活に陥りやすい。次に咀嚼は、歯が無くなったり顎の筋力の低下から固い物や繊維質な物が食べられない。野菜や果物は煮込み、肉類はミンチ状にして食べやすくする工夫が必要である。最後に嚥下機能は飲み込みの悪さや唾液分泌量の低下から、誤嚥を引き起こしやすい。特に注意したい物は、水や味噌汁等、喉に流れ込みやすい物である。高齢者の中には誤嚥してもむせ込まず、気付いた時には肺炎を患う危険性もある。よって、高齢者の食事を安全なものにする為の工夫として、介護の現場では食事の形態を変えている。例としてきざみ食、ソフト食、ミキサー食が挙げられる。どれも高齢者の身体機能に合わせて提供されるが、どれも見た目が非常に悪いことが難点である。見た目が悪くても、高齢者が食べる意欲を持ってもらえる工夫も必要である。また提供する食事自体が危険にならないように禁食の記載や、職員による検食を行っている。食事が難しい高齢者であっても、最期まで口から食べられることを望んでいる。介護職はそれを叶えられるよう工夫した食事を提供し、これからも常々考え続けながら支援していくことを目指したい。終わりに私にとって最高の食とは、誰かと食べる食事こそが最高であり、現在は初めての彼女と一緒に食べる食事に幸せを感じている。

若者世代の食生活を支援する～私のカウンセリング体験から～

小林 千緩（藤代健生病院）

食生活を整えることは、日常においてどのような意味をもつのだろうか。2005年には食育基本法が制定され、「食」に関する知識を習得すること、また健全な食生活を実現することが重要視されるようになった。特に現在の若者世代は、「食」に関する知識を学校の授業などで習ってきただろう。食生活を整えることが健康なからだをつくることや、精神的な安定につながることは言わずもがなである。一方で、食生活を整えることが自身の人間的な成長とどのように関わるかなどと意識することは少ないのではないかと思う。

高野（2012）によると、大学生は青年期から成人期への過渡期であり、大学で学んだ後に社会へと出て行く道を定めるモラトリアム期であるという。大学を卒業し、親の保護下から一人社会へと飛び出していく段階になって初めて、食生活というものを主体的に考えるようになるのかもしれない。「食べること」は「生きること」。青年期において食生活に関心をもつことは、自立に向けたスタートラインなのではないかと思われる。

今回の若手部会シンポジウムでは、食生活の立て直しを支援した青年期大学生の事例を紹介した。事例を振り返る中でキーワードとなったのが、「自立」と「主体性」である。クライアントは、学業に邁進しながらも周囲のスピード感到に翻弄され、自分自身の生活に目を向ける余裕を持てずにいた。その後、食生活への意識付けを通して主体的な生活を営むスタートラインに立った。この事例のプロセスを振り返ることで、食生活を整えることの意味や、それを支援することについて考えていきたい。