



連日、サラリーマンやOLでにぎわう丸の内タニタ食堂

食事も「はかる」ことから

と自然と生活スタイルを振り返ることにつながることを知ってから、積極的にセルフモニタリングをお勧めしています。生活習慣を変える秘策は管理栄養士が持っているのではなく、お客様自身の中にあると実感したからです。お客様のライフスタイルを聞き、効果が期待できるものの中から、お客様が「できそう」と思える事を提案するという方法に変えた結果、お客様の数値に大きな効果が出たのです。病気に進む前に食い止められた！これは、大きな喜びでした。

2010年の社員食堂ブームの火付け役となったタニタが持つ栄養指導のノウハウを生かした食事を具体的に示しているのが、皆さんもご存じのタニタ食堂のレシピです。タニタ食堂のメニューの特徴には食べ過ぎを防ぐための秘密があります。

健康は「はかる」ことから始めましょう！

龍口知子 (高37回)

栄養士は「マシヨウの女」といわれていることをご存じですか？ マシヨウは魔性ではなく、「お酒の飲み過ぎはやめましょう」「野菜を食べましょう」「塩分は〇gまでにしましょう」と理想のスタイルをやりわりと押し付ける指導スタイルを指していわゆる言葉です。かくいう私も「マシヨウの女」のひとりだったのですが、現職場に転職してから、大きく意識が変わりました。

元々秤を作っていたメーカーであるタニタの指導方針は「はかることから始める健康づくり」、「無理を強いるのではなく自ら気づいて行動を変える」ことを目指すスタイルでした。この方法は、それまでの私の栄養指導の常識を大きく変えるものでした。

まずは生活習慣を変えること

短期大学卒業後、一度故郷に戻り、飯田市内の食品会社、



●たつのくち・ともこ
高森町山吹出身。(株)タニタヘルスリンクに勤務して、健康指導業務、健康セミナー、調理実習セミナーなどの講師を担当。趣味はおいしい食事とお酒を楽しむ事。そのためにジョギングやゴルフを楽しんでいる。

病院で管理栄養士として働いてきました。その後、東京へ転居してからも介護関連会社での勤務で、私のお客様はほとんどが、病気で治療が必要な方や介護が必要な高齢者でした。そんな中で2008年から厚生労働省が始めた40歳以上を対象としたメタボ対策の健診や生活指導の実施に合わせ、タニタの子会社であるタニタヘルスリンクで保健指導を行う仕事のご縁をいただきました。

それまでの職場では、健診や人間ドックでCやDの判定を受けても放置していたために、病気になることから生活習慣を改めようとしていた人が多かったのです。ですから、「元に戻る」ことが難しく、また厳しい食事制限が必要な方も多く、指導の効果がなかなか出ませんでした。

一方、メタボ健診後の保健指導では、今取り組みをスタートすれば、「元に戻る」お客様が対象です。前述したように、体重や歩数を測って記録する事を継続している

① 1食500kcal前後
社員の昼食が基本となっています。外食のランチメニューやコンビニのお弁当などは通常1食700〜1000kcal程度ですから、それと比べると200kcalは少なく設定しています。



5つの秘密が隠された「さわらの豆板醤ソース定食」

② 定食形式でバランス良く

すべて一汁三菜の定食スタイルです。和食の良さでもある、このスタイルは、ごはんと主菜(魚、肉、卵、大豆製品などを中心にしたメインのおかず)1品と副菜(野菜きのこ、海藻などを中心にしたサラダや小鉢料理)を2品に汁物を加えた組み合わせで、手軽にバランス良く食事を整えることができ、野菜の摂取量(1食につき150〜250g)を増やすことにつながります。

③ 塩分控えめでもおいしい食事

1食の塩分を3g未満にしています。塩分控えめでも物足りなさを感じないために、昆布と鰹節でしっかりと濃いだしをとって旨味を活かしたり、香味野菜や香辛料を活用したり、漬物や塩蔵品(たらこや佃煮など)をそ

のまま提供しないなどの工夫をしています。

④ 噛み応えを残した調理法

すべてのテーブルにタイマーが置いてあり、15分から20分かけてゆっくり食べることをお勧めしています。食べ始めてから満腹を感じるのに約20分かかるので、早食いの人は、満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまうからです。材料は繊維の多い食材や弾力のある食材を使用する、繊維を残し大きめに切る、火の通し具合を工夫して食感が残るように仕上げるなど噛み応えを意識して作っています。

⑤ ごはんは自分で計量

ごはんは自分で測って盛り付けることで、食べる量を意識することができます。基本は1膳100gで160kcalです。

このように、普通の和定食に見えるタニタ食堂の食事には、ヘルシーだけどおいしい、低カロリーだけど満腹になる工夫が凝らされています。一般家庭でも、取り入れられるヒントがたくさんあると思います。

健康は「ブーム」から「価値」のあるものに

タニタ食堂がメディアに取り上げられてから、仕事の内容も一変しました。現在、私の主な仕事は、健康をテ-

得られ、かつ企業におけるリスクマネジメントとしても重要です。2016年に選定された健康経営銘柄も、多くは株価の面からも堅調であるとの分析もあり、人材確保の面からの「働きやすい職場」として良い効果があることが知られてきています。

こうなると健康は、単にブームというのではなく、価値あるものになってきているといえそうです。

長野県が健康寿命日本一になるために

講演先では、「たつのくちさん？ 変わった名前ですが、ご出身は？」と聞かれることが非常に多いです。「長野県の飯田というところですよ」と答えると、ほぼ100%の確率で「長野県の長野は生活習慣も理想的なんですよね」と言われます。私自身は、その通りと思う点と、いやいやこれからが心配ですと思う点があります。

現在の長寿県の地位を作った理由はいろいろあるでしょうが、地域の保健師さんや栄養士さんの地道な活動が最も大きいと思います。塩分摂取を減らしたり、野菜を食べる事を推奨したり、健診を受ける人を増やしたりという生活を定着させるのは都市部ではなかなかできないことです。また、高齢者の就業率が高いことも、役割を持つたハリのある生活を続けることにおおいに役立っている

マに日本各地に講演に伺ったり、新聞や雑誌、webサイトのコラムなどを執筆したりすることですが、多くの人と接する中、「健康」に関心の高い人が多いことに改めて気づかされています。

私が健康増進をテーマにした講演会で、必ずお伝えしていることは「健康は目的ではなく手段です」ということです。

健康づくりというと、健康になるために行動するとう人が多いのですが、私たちは健康だからこそできること、例えば趣味に打ち込んだり、友人や家族との時間をより良いものにしたりのための「手段」であると考えます。それをイメージしながら健康づくりに取り組んでいただく方が効果的であると考えているからです。

また、ここ数年、「健康経営」という言葉をよく耳にします。今年も経済産業省より、2017年の健康経営銘柄24社が選定され、公表されました。健康経営とは、「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」との基盤に立って、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することと定義されています。従業員の健康管理・健康づくりの推進は、単に医療費という経費の節減のみならず、生産性の向上、従業員の創造性の向上、企業イメージの向上等の効果が

と思います。

信州ならではの食生活では、野菜を食べる習慣(実は漬物も多いのですが)や発酵食品との付き合い方が上手だと感じます。味噌の一大産地でもあり、酒かすを使ったりかすもみや甘酒も、幼いころから身近な存在でした。

一方で、気になるのは、公共交通機関の利便性がよくないため、日常生活で歩くことが非常に少なくなってきたことです。伊那谷は平らな場所が少ないこともあり、自転車ですぐまで移動することもほとんどありません。私自身、東京で生活しているときの平均歩数は8000歩ですが、帰省すると平均3000歩に激減します。そこで朝、家の近くをジョギングするのですが、同じように走ったりウォーキングしたりしている人にはまずお目にかかりません。人口密度が低いからだけではないと思っています。

今、長寿と言われている世代の方々と、これからも長寿県をキープすることが課せられている次の世代との最も異なる生活習慣が、この日常の活動量の低下ではないでしょうか。身近な場所で軽く運動できたり、安全にウォーキングできたりする環境のなかで仲間と楽しむことができる、長寿日本一から健康寿命日本一につながるのではないかと、私は考えています。