

「わっぱ弁当」が予防めしオブザイヤーを受賞しました

医療部会 土岐 典子氏



＜予防めし（栄養ワンダー・オンライン）とは＞

日本栄養士会では毎年8月4日は栄養の日、8月1日から7日までを栄養週間と制定されています。8月中は市民公開講座や全国栄養士大会など、様々な栄養や健康に役立つイベントが開催されます。

「予防めし（栄養ワンダー・オンライン）」とはその中の一環の施策で、管理栄養士・栄養士自身がSNS、インスタグラムに栄養に関する情報を投稿、国民に向けて発信していく場となります。2021年度は「免疫機能を低下させないで感染症の予防に役立つ、管理栄養士・栄養士による「日々」

の食事」を趣旨に、管理栄養士・栄養士自身が普段の食事を公開しました。コロナ禍の各シーンで工夫していること、気をつけていること、自らの食習慣における知恵などをインスタグラムより発信し、その投稿は、今年度は特設サイトに反映されました。特設サイトの閲覧者は写真や投稿内容を見て「美味しそう」「真似して作ろうかな」と思うものに、特設サイト上にある投票ボタンを押す形式となっており、総投稿数2061、総投票数23882と多数の投稿と投票があり、投稿された中から獲得票数の多かった3名の投稿が予防めしオブザイヤーを受賞しました。

今回、私の投稿した「わっぱ弁当」も予防めしオブザイヤーを受賞いたしました。私が職場へほぼ毎日持参しているお弁当は、私の日々の食事であり、お弁当という限られた容量の中で、見た目、栄養バランス、衛生面等を考えながら詰めていく過程を「整理整頓」ではないかと考え投稿しました。

なお、特設サイトからの「予防めし」の掲載及び投稿は終了していますが、インスタグラムでは、引き続き「#予防めし」で検索すると各投稿を閲覧することができます。

＜参加してよかった点＞

献立を考える時や栄養指導をする際、どのような疾患の方にもバランスの良い食事について第一に考えますが、自分自身の食事についても見直すきっかけにもなりました。また、投稿された食事がどれも美味しそうで、なおかつ真似をしたくなるアイデア満載で、自分の作る料理がマンネリ化しつつあったので大変参考になりました。

＜苦勞した点＞

レシピ自体はすぐに浮かび上がったのですが、細かな作り方や食材の効能のエビデンスを、簡潔にまとめることに苦勞しました。また、インスタグラムは他のSNSよりも「映え」が重要視される傾向にあります。そのため、最初の1枚目の写真で興味を持ってもらうことが大切です。出勤時のお弁当ということもあり、光の取り入れ方の工夫など、朝の限られた時間の中で、お弁当がどのようにすれば美味しそうに撮れるか試行錯誤しました。

＜予防めしの投稿から得た将来の展望＞

コロナ禍でウイルスに負けない体づくりや食事について、盛んに取り上げられています。特定の栄養素や、人体に有益な菌などに注目されがちになりますが、免疫力の増強は複数の栄養素が関わることで前提で成立します。ただ、免疫力や栄養バランスだけが「予防めし」「免疫力を増強させる食事」というわけではないと考えています。私は現在回復期リハビリテーション病院に勤めていますが、関わった患者さんで、低栄養や褥瘡が改善し食べることが大切だと実感して退院された方、重度の嚥下障害のため咽頭分離術とリハビリを受けて経口摂取を獲得した方等、自分自身や家族の生きる力を食事という日常的な行為から見つけ出された方はたくさんいらっしゃいます。食事への意欲、そこから繋がる生きる意欲が免疫力の向上やコロナに負けない体づくりに必要不可欠ではないかと考えています。「楽しく、美味しく、元気にする食事」を今後も自分自身が実践し、活動の場へ繋げていきたいと思えます。

