

NPO法人キューオーエル

よこやま えいこ
理事長 横山 英子氏

プロフィール

昭和59年横山芳夫建築設計監理事務所入所後、平成19年代表取締役任に。仙台青年会議所理事長、日本青年会議所東北地区協議会長を歴任。街角仕事人くみあいの代表も務めるなど、地域活動を通して街の活性化に寄与。



「おいしい病院食」がベース
「宮城カルテ食堂」が動き始めます。



東北公済病院

おかむら くにひろ
院長 岡村 州博氏

プロフィール

北海道函館市出身

昭和47年東北大学医学部卒業後、平成11年に同大学大学院の医学系研究科周産期医学分野教授に。平成16年東北大学病院副院長に就任し、平成21年より現職。東北大学名誉教授も併任。

「健康に優しい食」で人もまちなも元気に

「医食同源プロジェクト」「宮城カルテ食堂」の概要と目的を教えてください。

横山 このプロジェクトには二本の柱がありまして、一つは低塩分・低カロリー

のレシピを仙台市内の飲食店の方々に提案してもらい、お客さまに提供していただくというものです。私たちは「健康に優しい」と表現していますが、一食のカロリーを600キロカロリー以下、塩分を3グラム以下に抑えるという条件をクリアし、もちろん味もおいしい。そういうお料理を飲食店で考えていただくため、健康に優しいレシピの開発に興味を持つ方々に、生活習慣病からカロリー計算までを学ぶ「講習会」に参加してもらうことを一つのルールにしました。

もう一つは被災地の食産業の基盤再生です。ワカメやカツオのなまり節など、被災地の食材をメニューに取り入れたレシピ集を作成しています。東北公済病院さんの病院食をベースに、

さまざまなカテゴリーのレシピを作り、一冊にまとめたもので、基本的には仮設住宅にお住まいの方々に配布する予定です。この本を参考に、体調の維持・回復に役立てていただければと思っています。

どのような経緯でプロジェクトを立ち上げたのですか。

岡村 私自身、以前から病院は患者さんが来るのを待つ「受け身の立場」であることから、病院で働くスタッフが外に出ていって、地域や社会の役に立つ行動をなすべきではないかと考えていました。そこで横山さんに協力していただき、平成22年から始めたのが市民公開講座「国分町市民大学」です。実は他にも考えていたことがあり、それが「宮城カルテ食堂」に結びついたわけです。当院で診療を終えた後、患者さんたちがご家族と一緒にご飯を食べて帰ろうと思ったとき、身体のことを心配せずに食事ができる飲食店があるだろうかという疑問に思っていました。そこで、確かな知識を持った専門家が認定したメニューがある飲食店なら、誰もが安心して食事ができるのではないかと。ひいては国分町のみならず、健康に優しいメニューを用意している飲食店を利用することで、子どもから大人まで、もっとまちを楽しめることができるようになるのではないかと考え、横山さんに相談し、形にしていったという経緯があります。

パートナーに恵まれ、
事業継続に意欲

プロジェクトの進捗状況はいかがですか。

横山 第1回の講習カリキュラムがすべて終了し、受講生の皆さんが作ったオリジナルレシピを管理栄養士が監修、認定する委員会を8月に開きました。現在、健康に優しいレシピ本の発行、そして「宮城カルテ食堂」が認定した飲食店が誕生したばかりといったところです。今後は、被災地の仮設住宅や仮設商店街に向き、本に掲載したお料理を食べていただくと思うと思います。

岡村 病院側から皆さんを元気にする



「宮城カルテ食堂」講習会の様子。参加した飲食店主らは熱心にメモを取りながらレシピ作成のポイントを学んだ。

ために、できることをしたい…ということから始まった本プロジェクトですが、横山さんをはじめ、本当に良いパートナーに巡り会えたと思います。また「医食同源」という言葉は昔からあります。医療に携わる私たちと飲食店の方々が一体となって、自分たち自身も、そして自分たちが暮らすまちにも活気を生み出すことができる事業に取り組めるというのは、本当に素晴らしいことだと思います。私がこの活動で驚き、感動したのは、第1回の講座に47人もの方々が集まってくれたことです。皆さん、高い意識をお持ちなんです。これは継続してこそ意味があることです。将来的には自治体などとも連携して、永続的な取り組みをしていく必要があると思います。

「食」を通じて、
誰もが楽しめるまちに

— 今後の展望をお聞かせください。

横山 「宮城カルテ食堂」認定ステッカーを、まちのいたるところで目にするようになるのが目標です。そのためにもプロジェクトに参加してくださる方々を増やしながら、認定を受けた方とも勉強会を開いて、継続的に勉強できる環境を整えていきたいと思っています。

岡村 将来的には、仙台が国分町を中心とし、食事を通じて楽しめるまちになってほしいと思います。私たちは健

康に関する知識を持つプロ集団ですから、病院としてお手伝いできることがあればいつでも駆けつけられるよう、体制を整えていきたいと思っています。

横山 低カロリー、低塩分のメニューを考えるのは飲食店さんが努力される部分だと思えますが、出汁でうまみを出すとか、「食材王国みやぎ」の新鮮な食材を使うと余分な調味料を入れなくてもおいしいとか、生食よりも炙った方が味が出るといったこともあるようなので、生産者の方を講師にお招きしての勉強会を催したり、秋から始まる第2回講習会も充実した内容にしたいと思っています。また本に掲載したレシピは「宮城カルテ食堂」のホームページでもご紹介しますので、ぜひご覧ください。

【概要】

医食同源プロジェクト 事務局
特定非営利活動法人キューオーエル

代表者：横山 英子

設立：平成11年9月

事業内容：臓器提供意思表示カードの普及、
癌の早期発見・早期治療を促す運動や
救急医療体制の支援を行っています。

所在地：仙台市青葉区中央3丁目10-11

TEL. 022-222-3390

「宮城カルテ食堂」ホームページ/

<http://www.karute-shokudo.com>

街

やさしい気持で暮らせるように……。

たくさんの方が集まり、働き、笑い、泣き、そして暮らしてゆく空間、『街』…。そこで人々が明るく、健康に、そして何よりやさしい気持で暮らせるように、快適な都市環境をつくって行かなくては…。私たちはそう考えています。私たちは青葉環境保全です。

より良い環境をめざす
AOBA 青葉環境保全
本社/仙台市若林区蒲町19-1 電話(022)286-3161(代)