

心身を救う野菜のおもしろ話

徳元佳代子氏 野菜ソムリエ上級プロ

トラベル懇話会の第39回夏期セミナーが7月7～8日、長野県軽井沢で開催され、沖縄・九州エリア初の野菜ソムリエ上級プロの徳元佳代子さんが講演した。歴史やうんちく、病気予防に役立つ食べ方などを語った。

私は日本野菜ソムリエ協会が認定する野菜ソムリエ上級プロ、アスリートフードマイスター2級、メンタルフードマイスター2級、フードツーリズムマイスターベーシックなど数々の資格を取得していますが、決して資格マニアというわけではありません。嫁ぎ先での農業経験から、農家を元気にしたい、胃がんを患った時に救われた野菜の良さを広めたいという思いで活動してきた結果です。

身体の細胞の数は60兆個あり、臓器によって期間は違うものの細胞は生まれ変わっています。人間の心は脳にあるため、脳細胞も入れ替わっています。「体は食べた物でつくられている」とよくいわれますが、今食べている物は、数カ月、数年後の体をつくるだけでなく、心もつくっているといえます。

何科か知ることこそ食事の鍵

注目したいのは老化です。老化は酸化が進むことで起きるといわれています。つまり、さびるのですが、このさびた状態を放っておくと病気になってしまいます。

日本人の死因の1位はがんです。がんの原因の3分の1は、食事が影響しているともいわれています。健康に生活していくためには、食生活を考えることは重要なことです。どんなにお金を積んだとしても健康はお金に代えることができません。野菜の知識を得ることでバランス良く栄養を取り、長寿を目指すことが大切です。

誰もが「長寿遺伝子」を持っています。長寿を目指すには、カロリー控えめで野菜や海草をたくさん

食べるとよいといわれています。そして、お腹がぺこぺこになってから食事をしてください。腸は第2の脳で、脳から分離して動くことができる唯一の臓器だからです。野菜などの食物繊維と発酵食品は腸内環境を整えるのにも有効で、3日～1週間で改善されます。お肉を食べたら3倍以上の野菜を取るとよいといわれています。何科に属する野菜かを知り、「何科の食材だろう」と考えることでバランス良く野菜を取ることができます。

たとえば、芽キャベツ、ケール、ブロッコリー、大根、白菜、小松菜はアブラナ科。見分けるポイントは花びらにあります。アブラナ科の場合、4枚の花びらが十字架に見えるので、昔は十字架科ともいわれました。そして、種から油を採っていたのでアブラナ科と呼ばれるようになったといわれています。

マイナス思考から転換

私は結婚と同時に縁もゆかりもない沖縄で新たな生活を開始しました。主人は8人兄弟で実家は専業農家です。戦争によって全盲になった義理の祖母は、本土から来た人に対する不信感が強かったのですが、「あんたの作るご飯は美味しいね」と言ってくれ、私が毎日料理を作ることで距離が縮まってきました。

元気だった父親ががんで闘病することとなった後、義理の母親も寝たきりになり、自宅で3人の介護が始まりました。介護以外にも心配事がありました。台風です。農家は台風被害に遭うと、お金がゼロ

どころかマイナスになり、生活も苦しくなりました。そして、私も胃がんを患うことになるのです。

病気になる前は、「なぜ私だけこんなに大変な思いをしなくてはいけないだろう」とくよくよしてばかりいました。しかし、病気を患ったことで、考え方が変わりました。「もう何もいらぬ！ 欲しいのは命だけ」と思ったのです。

病気になった直後は後悔だらけの日々を送っていました。地域とのつながりや家族の介護、畑仕事など、できることを精いっぱいやってきたのに何が悪かったのか。私は世の中から要らない人間なのか。その一方で、子供を残しては死ねないという強い気持ちも生まれました。残された家族はどうなるのか、親より先には死ねないといった思いもよぎりました。病気になる前、自分は病気にはならないから大丈夫というおごりがあったことにも気づきました。

闘病中は何を食べてよいかわかりませんでした。その時に会ったのが、安全につくられた人参とブロッコリーだったのです。安心して食べられる食べ物は、体だけでなく心も救うことに気づきました。助けられた命。救われた心。そんなご恩をお返ししていきたいと思っています。

そのためには、しっかりと知識と情報が必要で、自分自身が学ぶ必要があります。また、農家を活性化させたいという気持ちも強いです。小規模農家のネットワークを構築して生活者に働きかけ、次世代への食の伝承につなげたいと考えています。農業の活性化は、食が豊かになります。食が豊かになると健康にもつながります。

フードツーリズムマイスターとして、沖縄で「100歳まで生きていくための野菜塾」や「収穫・郷土料理体験」を行っています。今後はインバウンド事業の一環で、日本食への関心の高い訪日外国人観光客に島豆腐や和菓子作り体験などでも訴求していきます。

旅行に必要な要素は娯楽、教育、心理、脱日常の4つの体験だといわれています。農村には魅力がないと思っていましたが、観光客と触れ合うことで、生活者とは違った視点があることにも気づきました。たとえば、私の家の古い豚舎や景観も観光客には魅力的に映るようです。島野菜など、その地に訪



Profile

とくもと・かよこ ●鹿児島県出身。沖縄県糸満市在住。10年沖縄野菜プロジェクト協同組合理事就任。11年に沖縄・九州エリア初の野菜ソムリエ上級プロに認定される。13年4月、第2回日本野菜ソムリエアワードで金賞を受賞。

れないと食すことができない野菜は人々のニーズが高いということもわかりました。沖縄にしかない野菜をいかにアレンジし、華やかさをプラスするかにこだわっています。大事なことは、「観光客にとって魅力的なものは何か」を考えること。地域の資源を分析し、食の魅力を伝えていきたいと思っています。

セミナーに48人参加、勉強会も白熱

夏期セミナーは軽井沢プリンスホテルを舞台に行われ、会員48人が参加した。初日は、夕食後に恒例の勉強会を実施。今年は「旅行を取り巻く環境を知る」をメインテーマに、会員同士の情報・意見交換を行い、業務中での問題点、将来の旅行業界への展望など、白熱した議論が交わされた。

