

佐渡支部会員研修会 報告

1. 日 時：2022年11月6日（日） 9：50～11：30
2. 会 場：Zoomによるオンライン研修
3. 参加者：会員13名
4. 内 容：
 - ◆講演 「豊かに生きるために、いくつになっても食べることを楽しもう！
子どもも大人も一緒になって楽しむコツは？」
～フリーランス管理栄養士としての幅広い仕事経験から得たもの～
 - ◆講師 フリーランス管理栄養士 多田 ゆかり 氏

○フリーランス管理栄養士として地元である佐渡市でご活躍されている多田ゆかり先生に、フリーランスへ転身した理由から現在取り組んでいることなど様々なお話をさせていただきました。

- ・「地元佐渡の食材をみんなに美味しく食べてもらいたい」「地産地消を活性化させたい」という思いから、スマイルキッチンプロジェクトを立ち上げ、毎月1回開催されています。
- ・常に会話を大切に、信頼感を生んだり、記憶に強く残すことを心がけているとのこと。
- ・食が楽しくなるアイデア・レシピについては、切り方や調理法の違いによる食べ比べ、既成概念にとらわれない食材の使い方などを教えていただきました。
- ・栄養士として対象者へ分かりやすく伝えるコツについて教えていただきました。

○質問コーナー

- ・佐渡の食材のとびうおすりみを使った、苦手な人でも食べれるレシピを教えてください。
→とびうおすりみにいごねり、片栗粉、チーズを混ぜて焼いたり、油で揚げる。
- ・食事で気を付けていることはありますか？
→野菜・たんぱく質をバランスよくとり、欠食をしないようにしています。
- ・栄養指導の際に記憶に残して欲しいことを上手く伝えるコツを教えてください。
→具体的にやっているイメージを一緒に考え伝えるとよいのではないのでしょうか。

○感想

- ・講演で印象に残ったことは、食は楽しむものということ。心を豊かにするためにも、食を大切にしていきたいです。
- ・相手に合った提案や声かけの方法が印象的でした。
- ・食事をただ作って出すだけではなく、作った人の思いを伝えることの必要性を感じました。
- ・当日質問できなかったのが、多田先生の今まで考えた佐渡産食材のイチオシレシピを2～3個教えて欲しいです。