



2018.11

ともに輝くまちをめざして

INTERVIEW

本庄 賀寿美 さん

栄養士として 30 年以上栄養指導や食育に携わっておられる本庄さん。現在では NPO 法人ナマステ会、篠山城下まちづくり委員、スポーツ 21 ささやま、いのちのうたなど、10 以上の団体やグループに所属し活動に参加されています。

常にチャレンジをつづけられる秘訣はどこにあるのでしょうか。お話をお聞きしました。

所属 公益財団法人日本栄養士会会員/公益財団法人兵庫県栄養士会会員/篠山地域栄養士会会長/NPO 法人篠山ナマステ会幹事/篠山城下まちづくり委員/丹波ささやまひなまつり実行委員/スポーツ 21 ささやま運営委員/いのちのうた会員/兵庫・篠山とっておきの音楽祭実行委員/女声コーラスあじさい代表/みどりの森・こどものための音楽会実行委員

栄養士という仕事

栄養士は、栄養士法に定められた栄養の指導に従事することを業とする国家資格です。

食べることは生きること。全ての人に関わりのあることです。

この資格があれば、食べることについて主体的に考え、計画をたて、栄養の指導にあたることができます。健康で元気な暮らしのために栄養士はやりがいのある仕事です。



はじめて働かれたのは？

短大で栄養士の資格を取得して、市内の医院に就職しました。医院には私のほかに栄養士があと一人おられました。2 人で栄養計算をした食事の献立を作成し、食材の選定や購入、調理場の衛生管理を行いながら、1 日 3 食調理をして、職員と入院されている 15 人前後の方に提供していました。6 年間勤務して結婚を機に退職しました。

当時の女性としては長く勤務させていただいたほうではなかったかなと思います。平成の始めごろは、「総合職」「一般職」なんていうことをよく言っていました。女性は、まだまだ 20 歳代前半で結婚して退職する方も多かった時代です。私は、いつの間にか 6 年間働いていたという感じでした。

地域の中で栄養士をされたきっかけは？

出産後子育てをしながら自宅で主婦をしていたのですが、平成 6 年ごろだったでしょうか、篠山町農業協同組合の女性会が主催されていた料理教室に講師をしてみないかと声をかけていただいたのが地域の中で栄養士としての活動を始めたきっかけです。

料理教室は地域の公民館などで開かれていて、本当に色んなところへ行かせていただくことができました。

みなさんが仕事を終えられた夕方 6 時くらいから開かれていたので、子どもたちは、家族や親せきに見てもらっていました。今思えば、そんな環境があったおかげで、栄養士として、また働くことができたのですね。

母として、地域で暮らすひとりとして

結婚をして子育てをしながら、「私たちは地域の方にたくさんお世話になって暮らしているのだな」とあらためて知りました。ですから、子どもたちが小学校や中学校、高校へ通うようになると、私も PTA で役員や会長もさせていただきました。

ちょうどそのころ、私の子どもの通った小学校に移設の課題がありました。「この独特な環境と学舎を守り続けたい」として、使命感のようなものが湧いてきました。みんなの声を届けたいと、心のままに何の準備もしないで市議会議員に立候補しました。後から考えると、よくやったものだと思いますが、その時は目の前のことに取り組むことで、ほかのことを考える余裕はなかったのです。そんな私でしたが多くの方が支えてくださり、とてもうれしかったです。家族も反対はしませんでした。というより、反対する方法を知らなかったのかもしれませんが・・・

そして、お蔭様で当選できました。議員活動では、お知らせいただいた催しには、予定が重ならない限り全て行かせていただいて、市内の様々な地域の方にお話をお聞きし、声をお届けしたり、主婦や子育ての経験から市役所内のキッズコーナー設置などを提案させていただいたりして、「こうすればもっとよくなる」ということを形にすることができました。

これまで、栄養士として、色んな地域で料理教室をさせていただいて、たくさんの方にお会いしていなかったら、議員としての 4 年間はなかったかもしれません。

インタビューを終えて

今日は本庄さんのお話を聞いてみて、本庄さんは自分にとっても素直に生きてこられた方なんだと思いました。自分の中の軸をしっかり持っていらっやって、一度決めたことはやり通すという考え方が素敵ですごく憧れます。また、「周りの人が困っているから少しでもよくなるように」と迷わず行動されるなんて、そんな方はそれほどいらっやらないと思います。

本庄さんは「周りの方たちに助けってもらって、まちづくりや地域の活動に関わることができています」とおっしゃっていたけれど、本庄さんの人柄だからこそ周りの方たちも協力してくれたんだと私は感じました。

私は、すごく臆病な性格でなかなか色んなことにチャレンジできないけれど、もっとチャレンジしていけるように頑張ります。

兵庫県立篠山産業高等学校生活科 2 年 林 恵里奈

チャレンジを続ける秘訣は？

もともと「誘っていただいたら断らない」を信条にしています。栄養士として様々なところで活動をしているうちに、たくさんの方にお声掛けいただくようになって、たくさんの方の組織やグループで活動しています。「どうして、自分で自分をこんなに多忙に追い込んでいるのだろう」と思うことがないわけではありせんし、良いことなのか否かわかりませんが「引き受けたらやめない」と決めています。

秘訣・・・かわかりませんが、腹を立てずこだわらないこと、そして、両親に健康に産み育ててもらったことで忙しくても元気に暮らすことができているのではないかと思います。

家族の食事も、「毎回健康的なものを手作りで」と思っていました。忙しくなってからは、お魚屋さん「〇時ごろに帰るから」と伝えて焼いてもらったりしていましたし、今では娘が作ってくれています。

お料理したり、メニューをつくり考えることは好きですし、たくさんの方と関わるまちづくりにも興味があって、人の役にたてることを嬉しいと感じています。

このインタビューは、市役所でインターンシップ（職場体験実習）に取り組んだ 篠山産業高等学校生活科 2 年林恵里奈さんにお手伝いいただきました。



☆☆本庄さんの簡単レシピ☆☆

林さんのために、ご自身もお子さんのお弁当に入れたレシピを教えてくださいました

☆ハム・チーズ入り玉子焼き（1 人分）☆

- ・たまご 1 個 ・スライスハム 1 枚
- ・スライスチーズ 1 枚（フィルムは予めはずしておきます）
- ・トマトケチャップ 少々 ・油 少々

- ①たまごをボールに割り入れ、お箸やフォークでかきまぜる。
- ②たまご焼き用のフライパンを熱し、油を薄くのぼす。
- ③②に①を入れ薄く広げて、ハムとチーズをのせる。
- ④③をロール状にまく。
- ⑤皿に盛り、このみでケチャップをかける。

トーストと一緒にいただきます。

