

# 大好きな食の仕事で、世界の人の健康づくりに貢献したい

高崎智士さんは小さい時から料理に興味があり、特にケーキ作りが好きで、将来はパティシエになりたいと考えていた。いよいよ夢を実現しようとしていた矢先のこと。肝機能障害を患い、食の道をあきらめてしまう。努力好きで真面目な性格、時にがんばり過ぎることから、友人たちに「大丈夫か?」と心配されることも多かった。それでも社会人になるべく、住宅リフォームの営業を紹介され、就職した。けっして嫌な仕事ではなかったのだが、ストレスがたまり身体が悲鳴を上げた。今度は逆流性食道炎で、嘔吐しながら仕事をするはめに。

## ■やはり好きな食の仕事に就きたい

自分が人や世の中のために何ができるのか? やはり好きな料理や食を通して役に立つことだと思っただ。仕事探しと並行して、資格も探した。

「食生活アドバイザー」は、広い視野に立って食生活をトータルにとらえ、健康な生活を送るための提案ができる。食生活全般のスペシャリストと定義されていて、検定では、栄養と健康、食文化と食習慣、食品学、衛生管理、食マーケティング、社会生活という6つの視点から出題され、幅広い知識が要求される。高崎さんがこの資格を選んだのは、その幅の広さ。料理やお菓子づくりはもちろん、公務員試験、販売士など、いろいろな勉強してきた自分の経験を活かすには、ぴったりの資格と感じたという。

高崎さんが選んだ職場は、愛知県日進市にある高齢者介護施設の食事づくりだった。グループホームやサービス付き高齢者住宅、デイサービスなどの食事をいっきにまかなうセントラルキッチンで、朝、



セントラルキッチン 調理師  
製菓衛生師

## 高崎智士さん

2015年7月に食生活アドバイザー3級を取得し、現在2級を目指して準備中。製菓衛生師と合わせて、可能性が広がったという。



食アド情報交流会2016in東京にて活動発表をする高崎さん。

昼、夜を合わせて一日に500食近くを提供する。食中毒が起きないようにクックチルという手法を用い、調理した料理を急速に3℃以下に冷やし、真空パックにして配膳に備える。

## ■もしも最後の食事だとしたら手は抜けない

一見大量生産のように思えるが、実は介護食はかなりデリケートだ。人それぞれに咀嚼・嚥下能力などが違うし、病気による食事制限もある。傾向としては塩分や香辛料は控えめになるが、あまり控えて薄味過ぎると美味しくないので、食事になってしまふ。見

た目もそうだ。咀嚼できないからといって、食材をミキサーに掛けただけでは料理ではない。見た目や香りから食欲が起きて、食べて美味しいと感じてこそ食事だと考え、そのために工夫をする。たとえばレンコンを、出汁を使って2〜3時間煮ることもある。柔らかくすると同時に、出汁の旨味により、塩分控えめでもしっかりした味にするためだ。

最近、施設の利用者と一緒におやつを作る、月1回のお楽しみイベントの講師を任されるようになった。先月はマンゴーとイチゴのミニパフェを皆で作りに、とても喜んでくれた。

施設利用者の中には、食事だけが楽しみだという人や、場合によってはそれが最後の食事になることもある。だから、絶対にいいかげんなものは作らないという責任と誇りがあるのだ。

## ■健康寿命アップのノウハウを世界に

「将来は、食を通して世界の人々を健康にする仕事をしたいです。日本は高齢化の先進国ですから、健康寿命アップのノウハウを世界にフィードバックできるはず。そのための準備として、食だけでなく運動や心の健康対策も研究しています。私自身が病気やストレスで苦い経験してきた人間なので、まずは自分が実践中です」

高崎さんによると、健康を考えればランニングよりもウォーキングが良いとのこと。散歩を兼ねたウォーキングは、精神をフラットにリセットしてくれる。また、良いことと悪いことを分けて、ノートに書いて吐き出していくのもお勧めとか。落ち込んだ時に良いノートを読むと救われるそう。