



## 現場で活躍する栄養士(4) 宇栄原 千春さん

現場で輝かしい活躍をされておられる栄養士へのインタビュー。今回は、沖縄県宜野湾市でえいよう相談室を開設、ベストセラー「おきなわカロリーブック」を出版された宇栄原さんにお話をお伺いしました。宇栄原さんは2011年に日本NTファスティング協会を設立され、日本だけでなく世界を飛び回り、精力的にご活躍されておられます。

(1) 栄養士が組織に所属せず単独で活動するのは大変ですが、沖縄で「えいよう相談室」を開設された目的、経過をお教えてください。

実は、初めから起業する予定で栄養士の資格を取得しました。自分自身の減量経験から、食習慣を変える重要性和サポートの必要性を感じたことがきっかけです。

現在は、病院での臨床経験や民間療法の実践などを通して、食習慣を変える事で起こる変化を自分自身も学びながら、伝えています。起業し仕事を継続する事は、確かに楽ではありませんが、リスクを取る覚悟をして、経験や実績を積み、こんなに楽しく、やりがいのある仕事はないと感じています。

(2) ベストセラー「おきなわカロリーブック」の出版のきっかけは?

必要に迫られて出版した、というのが正直なところ。沖縄県は長寿日本一ですが、肥満日本一でもあります。戦前の食習慣を受け継いだ世代は長寿ですが、その後の世代は欧米化した食生活、自家用車による移動が当たり前というライフスタイルから、肥満度が高くなっています。体重管理にはエネルギー調整が重要であるにもかかわらず、出版以前は、カロリーに関する情報が手に入りづらい状況がありました。独自の食材が多く全国版のカロリーブックには掲載されていないため、食事指導に困っていたのです。そこで、ないのなら創ってしまえ!という事で出版いたしました。



(3) 2011年に日本NTファスティング協会を設立され、ますますご活躍の場が広がっておられます。「ファスティング」について、また、将来の夢について教えてください。

「ファスティング」は、聞き慣れない方もいらっしゃると思いますが、英語で断食の事です。「3食キッチンとバランスよく食べましょう」という栄養士としての職務があるにもかかわらず、現在は「食べない事」を推奨しています。

しかし食べない事が重要事項ではなく、私の提唱する「大人の食育」においては、食の大切さに気づくためにファスティングする、というのが本筋です。

この飽食の時代「私たちは、なぜ食べるのか?」について考え、感じる機会は、そう多くないでしょう。そして、本来、食事は幸せで楽しいものなのに、飽食であるが故の罪悪感をこんなにも感じている時代もないと思います。

「昨日も食べすぎてしまったんです(減量すると決めたのに...)」

「食品添加物を食べたら身体に悪いんですよね?」  
という言葉に聞き覚えはありませんでしょうか?

1日3食、1年365日食べる食事に、罪悪感を感じ続け、その結果、食べたものが本来の働き「人を良くする」ことに繋がらないケースが増えているような気がしてなりません。

そういった罪悪感を手放す意味でも「食べ過ぎたら食べなければ良い」という感覚を持ち、自分自身のバランスを感じる事こそが真の健康づくりには必要だと思っています。

今後は「バランスとは取るものではなく、感じるもの」をモットーに、ファスティングを通して、心が軽くなり、ブレーキが外れ、行動変容を促すことが、私のライフワークです。

将来の夢は、地球規模で「おたがい様」という想いを持ち、食糧やサービスを分かち合える環境を作ることです。そのためには、先進国の人々が「食べ過ぎたら食べない」を習慣化し、無駄をなくし、分かち合う習慣を持つ事が重要だと考えています。まだまだ小さな活動ですが、今出来る事を積み重ね、理想とする環境を作ることを願っています。