「健康」宅配便インタビュー④
株式会社 高南メディカル
管理栄養士
圖師 扶美さん、安岡 友見さん

「これならできる」を一緒に発見しましょう！

特定健診の結果、将来的に生活習慣病になる傾向のある方や、現在の習慣を改善することで、病気の予防が期待できる方は、『特定保健指導』というサポートを受けることができます。このサポーターを務めるのは、医師、保健師、管理栄養士などの専門職。中でも、食事に関するサポーターとして期待されている管理栄養士さんの活動をお聞きしました。

「健康づくり」へのお手伝い

「食生活は健診結果の数値にも表れます。なぜそうした結果が出たのかをご本人と一緒に話し合うことからスタートします。その中で、改善できることや、無理なく続けられることを見つけるお手伝いが私たちの仕事だと思います。ご本人が納得し、前向きな気持ちで取り組んでくれるような健康へのアドバイスや支援ができればいいですね。」

そこで、高南メディカルでは、少しでもわかりやすく見ていただくために、オリジナル冊子を作っています。写真入りで、カロリーを表示したメニューの中には、一般的な家庭料理だけでなく「イタドリ」や「芋の茎」など高知ならではの食材も登場し、食文化を大切にしたいという心意気も感じられます。「ご家庭でも見ていただけるよう、必要な資料はファイルに入れてお渡ししています。」一人ひとりへの心遣いも忘れません。

来年の健診を楽しみに！

「こまめに家事をして体を動かすなど、ちょっとした工夫で検査の数値が改善できることもあります。『これならできる』と思えるようなヒントを見つけて、実践していただけるといいですね。そして、『今年はどうなっているのかな』と楽しむつもりで、健診を受けてみませんか。」とニッコリしたお二人。温かい言葉や明るい雰囲気に包まれてサポートを受けると元気になれそうです。

圖師 扶美　高知県生まれ　栄養係長 管理栄養士
安岡 友見　香川県生まれ　管理栄養士
profile

「空気もおいしい！」認定店

食はすべての健康につながり、さらに空気も美味しい！ 食・源・健・空

完全禁煙（敷地内又は建物内）／★★★　完全分煙／★★　分煙／分煙ステッカー

レストラン ホノカア ★★★

地元食材を日本人の味にあわせた、本格フレンチ。

「お客様にゆっくりと、美味しい食事を楽しんでもらいたいので、オープン当初から禁煙にしようと思っていました」というオーナーシェフ。お客さんから認定店の申請を勧められたのがきっかけで応募しました。地元産の野菜や魚介類など食材の良さと、ダシを効かせた濃厚なソースの組み合わせは、日本人の味覚にピッタリ。まずはお昼のフレンチセットからどうぞ。

●メニュー
フレンチセット（肉、魚）1,100円
モーニングセット　550円～
（夜）フルコースディナー　4,000円

所 香美市土佐山田町宮ノ口422
☎ 0887－53－2566
営 9:00～18:00（夜は予約制）
モーニング、ランチタイムあり
休 火曜
駐 あり

カフェ RIMUの森 ★★★

ぬくもりのある家具、窓から見える木々、そしてゆったり時間。

お店の名前に使われている「RIMU」は、ニュージーランドに自生している木の名前で、オーナー夫妻が数年間暮らした経験から、自然や環境などに配慮した店づくりとなっています。そのため、オープン当初から店内を禁煙とし、屋外テラスのみ許可。自宅栽培の野菜を中心にした「おうちごはん」は、とても体に優しい食事。白米・玄米・もち米が選べるご馳走ランチをはじめ、お手製のパンやハチミツ、ジャムなど、どれも愛情に溢れています。

●メニュー
ご馳走ランチ　900円
夕暮れ御膳　1,000円
モーニングセット　600円～

所 香南市野市町東野1473
☎ 0887－54－0353
営 8:00～19:00
（モーニング 8:00～11:00、ランチ 11:30～14:00）
休 火曜・第2日曜
駐 あり

http://gold.ap.teacup.com/seldor/

キリトリ線

Salud Kochi coupon ticket
レストラン ホノカア
食後のコーヒーをサービス

●このチケットで全員がご利用頂けます。
●他のサービス券との併用や、現金との引換はできません。
●有効期間は平成22年5月31日までです。

キリトリ線

Salud Kochi coupon ticket
カフェ RIMUの森
飲食代金の10%OFF

●このチケットで全員がご利用頂けます。
●他のサービス券との併用や、現金との引換はできません。
●有効期間は平成22年5月31日までです。

■高知県分煙推進事業「空気もおいしい！」認定店を募集中。詳しい内容はHPでチェック！

高知県庁空気もおいしい！認定事業　検索