

## 「食」の大切さと

### 役割を知る

生活科学科栄養士課程

2年 栃原<sup>とちはら</sup> 巴奈<sup>はな</sup>

私は、調理することも食べることも大好きで、栄養学にも興味を持ち帯広大谷短期大学に入学しました。栄養士課程では、さまざまなか面での栄養学を勉強します。食のことでだけではなく食べることに関わる体の仕組みなど、多くのジャンルを学びます。難しいことを

たくさん学びますが、学外実習や授業などを通して「食を楽しんでもらうこと」が一番大切だと感じています。

先日、特別養護老人ホームの実習に行きました。体が思うように動かさなくなったり、体力が衰えてきた高齢者の皆さんも一番の楽しみは「食事」だと聞きました。実際に、私たち実習生がおやつの時間にお汁

粉を作り配膳しましたが、とても笑顔で受け取ってくださり「おいしい」「うれしい」と言っていた良かったです。それを聞いて私も幸せな気持ちになり、利用者の皆さんの「うれしい」を共有できたことに大変感謝しました。

食事の「おいしき」はもちろんですが「きれいさ」や「彩り」なども工夫し、食を通して多くの感情を引き出すことで、食べることをさらに楽しんでもらえるような食事作りを勉強していきたいと思います。



▲ 栃原巴奈さん