

Ⅳ. 健康食品管理士になって

福祉施設で働く管理栄養士として

中林 厚子

(介護老人保健施設緑風苑)

1. はじめに

私は三重県松阪市にある社会福祉法人愛恵会介護老人保健施設緑風苑で管理栄養士をしています。入所者100名の栄養管理と給食管理が日常業務です。介護老人保健施設、いわゆる老健は主に自宅へ戻るためのリハビリをする施設です。入所者の自立支援・重度化予防に繋げるためリハビリテーション・栄養・口腔が一体となって運用されています。入所者はフレイル問題、そして摂食嚥下障害や褥瘡を発症することもあり、他職種と連携してケアにあたっています。

2. 健康食品管理士になって

健康食品管理士として学び始めたきっかけは、管理栄養士として健康食品のことを聞かれたら絶対に答えられない、また自分に合った選び方すらわからないと思ったからです。食品のもつ様々な機能性成分やその生理機能が次々と明らかとなってきたり健康食品市場は政府による施策導入なども後押しをして拡大を続けています。そのような状況下、機能性を持たない食品はあるのだろうか、献立作成においてバランスを考え提供する食事だけでは何か不足になるものがあるのかと疑問を抱いていました。そんな時、「栄養士的な考え」という言葉を耳にしました。これはどういうことか？健康に帰する食に対して何か違う見方があるのかとますます健康食品に興味をもちました。そしてわかってきたことは「食品成分には多様な作用がありそれぞれ適切ところで機能している」「不足によって起こる症状が明らかなものは限定されていてそれ以外にも不足しているだろうと思われるものがあり体の調子が何となくすぐれない状

態がもしかしたらそれかもしれない」「食事からの摂取では到底少ないであろう成分を補っておくことでより健康が保てるかもしれない」「しかしヒトには個人差があり人に良いと言われるものが自分に合うとは限らない」ということです。

3. 資格を活かして

私は施設の管理栄養士ですが取得した資格を活かしたいと思い、時間を見つけて高齢者が集う宅老所（地域包括センターが窓口になりますがそれぞれの宅老所はボランティアで運営されています）へ出向き健康に関する情報提供を行っています。介護老人保健施設は「在宅支援」機能強化に向けた地域貢献活動という取り組みがありますので施設は私の活動を応援してくれています。宅老所には健康に関する話題をもっていき、講話だけでなく体を動かすこともします。そこは高齢者の憩いの場でもあり、誰もが一度は発言できるというようなキャッチボール的な進行をしています。話が弾んでこちらが聴き手になっていることもあります。参加されている高齢者は健康意識の高い方が多く、体に良いと聞いた食品を習慣で食べていたり独自の健康法をされている方もあります。健康食品の話になるとやはり効くのか効かないのかの質問をされます。そんな時健康食品管理士として得た知識を駆使して説明をしますが正しい情報を伝えていても納得のいかない表情になってくときがあります。しかしすでに疾患があったり、医薬品を服用されている場合、また健康食品の種類や量を過剰に摂取されているなどの場合はもちろん注意喚起しています。健康食品管理士として得た豊富な知識は発信することで自分としての解

釈に繋がっていくように感じます。またリスコミで学んだ「知識を押し付けるのではなく、なぜそう思うのかと意見を先に聞くこと」「聞く耳を持ってもらうには信頼できる関係になることが一番大切」ということを常に意識しています。宅老所では参加者が「しゃべって笑ってああ楽しかった」という時間を過ごしてもらうことが大切です。そのためにも相手を引き付ける話術、コミュニケーション術も磨きたいと思っています。

4. 健康食品管理士として思うこと

活動において健康食品管理士としての一定の質を担保した情報提供ができなければなりません。そこは教育協議会が発足されさらに学びの場が充実しました。また食の安全管理士（上級）という新しいライセンスも生まれました。そして当協会からの働きかけにより厚生労働省のホームページにアドバイザースタッフの活用が記されるなど協会には資格の足元を固めていただいております。次には会員が活動の実績を積み重ねていく必要があると考えます。健康食品管理士の会員は1万人にもものぼると聞いています。一人ひとりが少しでも発信（広報活動）を続ければ大きな力となるはずです。加えてその場ではいわゆる健康食品との違いとしてトクホ、栄養機能食品や機能性表示食品とその活用の仕方について説明をするでしょう。それら保健機能食品の上市にあたりメーカー側には不正のないようにしていただきたいと切に願います。

5. おわりに

誰もが目にしたことのある「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」という食品表示基準があります。このバランスが良いに定義はないようですがやはりこれが基本だと思います。しかしバランスよく食べることは少なからず努力を伴い我慢が必要な時があります。それは楽しいことではありません、楽しくないことは続かないと言います。巷にあふれる健康食品の訴求

力は凄まじくつい手に取ってしまいたくなるのは当然かもしれません。それら消費者のニーズに応えながらも持続的な健康のためには根本的な解決を導くことも忘れてはならないと思います。