

file 18

社会活動

山崎 向子さん

NPO日本食育インストラクター1級  
熊本市食生活改善推進員協議会顧問  
熊本県つばさの会熊本支部会員

PROFILE

1933年大阪生まれ。長男、長女、次男をもうけ、現在は長女と孫との3人暮らし。



年齢や性別を問わず  
人を良く育てる、  
それが食育

特定非営利活動法人  
NPO日本食育インストラクター協会  
URL : <http://www.npo-shokuiku.com>

2009年	1997年	1993年	1992年	1974年	1972年	1966年	1964年	1959年	1957年	1956年	
同協議会顧問	熊本市食生活改善推進員協議会会長	食生活改善推進員となる	参加	熊本県女性地域リーダー研修会に	婦人会に入会。	調理師免許取得	病院の調理師として勤務	編み物講師として勤務	第3子出産	第2子出産	第1子出産
								夫の転勤で転居を繰り返す	結婚。		

輝きの軌跡

山崎向子さんの  
キャリアストーリー

—現在に至るまでの活動を教えてください。

山崎 食に携わる活動をする前は、夫の転勤が多くパートで編み物の講師をしていました。熊本に戻った時、弟から病院の調理の手伝いをしてほしいと頼まれ、食と関わるようになりました。調理師の免許は今後何かに役立つと思い、42歳のときに取得しました。その後、現在に至るまで親子の料理教室や生産者の応援、食育の講演会などを通して健康な体作りの重要性を訴えています。

—熊本市食生活改善推進員としての活動のきっかけは何ですか。

山崎 ボランティア活動をしようと思ったきっかけは、3人の子どもが家庭を作り始めたことでした。子どもたちが暮らしやすい地域をつくるのが大事だと思いました。そこで地域の婦人会活動に積極的に関わり、県の女性リーダー研修に参加するなど、男女共同参画や地域活動について学びました。また病院で調理師をしていた経験から、命をつくる「食」の大切さに気づきました。この「食」への興味が、食生活改善推進員になったきっかけです。

—やりがいを教えてください。

山崎 小学校での食育の講話の後、

お礼の手紙が送られてきました。まだ若い人たちの役に立てることに、やりがいやうれしさを感じました。

—活動の原動力は何ですか。

山崎 子どもたちが社会で頑張ってくれていることです。それが私の原動力。3人の子どもを生んでよかったと強く思っています。

—熊本の女子学生にメッセージを。

山崎 食育は年齢や性別を問わず人を良く育てるものです。これから結婚や出産を経験する上で、丈夫でなければ自分が苦勞します。「痩せること=カッコいい」という考えでは、丈夫な体はできません。一日のバロメーターである便を見ることで前日の食生活の善し悪しを知り、自分の体を考え、自分の体が健康になるものを食べてほしい。そして、早寝早起き朝ごはんを徹底しましょう。

「食べることは生きること。生きることは食べること」です。私の活動は、家族を大切に思う気持ちから全てが発生しています。



取材担当  
熊本学園大学2年  
平山真子