

海田町にゆかりのある人を毎月ピックアップし、現在の活動や仕事内容から海田町への思いまで深掘りしていきます。9月号では、2022年7月にオープンした「ひまわりカフェ×タニタカフェ」で働く吉本店長・延近さん・村上さんの3名を取材。地元根差した、町民の皆さんに愛される秘密を教えてくださいました。



今をときめく まちのあの人に会いに行く

vol.40

管理栄養士部長兼店長
吉本 はるさん(右)
管理栄養士
延近 憂美さん(中)
管理栄養士
村上 涼香さん(左)
ひまわりカフェ×タニタカフェ

地元歯科と 健康総合企業がコラボ

吉本:2022年7月にオープンした「ひまわりカフェ×タニタカフェ」は、「ひまわり歯科」の管理栄養士が在籍するカフェです。もともとこの場所には、ひまわり歯科が手掛ける「暮らしの保健室すまいる」があり、管理栄養士や看護師、歯科衛生士などが栄養や健康のサポートをする相談スペースとして機能していました。コロナ禍に入った頃に健康総合企業のタニタが提案するカフェを展開している株式会社タニタ食堂とご縁をいただき、暮らしの保健室の機能を残したまま、カフェとして運営することになりました。



▲店舗内にある暮らしの保健室

延近:私がひまわり歯科に入った時にはすでにカフェがオープンしており、面接時に「カフェ業務もあるから」と教えられていました。ひまわり歯科の管理栄養士は現在6名いますが、皆が歯科とカフェの仕事を掛け持ちしています。歯科では乳幼児を対象にした離乳食教室や高齢者向けのフレイル予防教室の開催、カフェでは調理や接客といった業務のほか、暮らしの保健室で健康相談を受けたりしています。

村上:私も面接時にカフェのことを聞きましたが、率直に「カフェ業務に関われるなんてうれしい」と感じました。管理栄養士の役割を、いろいろな方向から生かせるのはとてもやりがいがあると思っています。

健康に寄与するカフェ+αの場所

吉本:カフェのおすすめメニューは、厚生労働省が推奨している1日の野菜摂取目標量の2分の1をワンプレートで取れる「健口プレート」と、噛むことに特化した新食感スムージー「カムージー」です。健口プレートは食物繊維が豊富なため、腸内環境の改善が期待できます。腸と脳は相関関係にあるため、腸のはたらきが良くなると良質な睡眠がとれるようになります。睡眠の質が低下すると歯ぐきなどを引き起こす要因にもなるので、腸内環境を整えるのは

とても大事です。また、カムージーはよく噛むことで、栄養素の吸収アップや脳の活性化などが期待できます。お口の健康と全身の健康はつながりがあるので、これらのメニューを通じ、少しでもまちの皆さんの健康づくりに役立てられたらと思います。

延近:暮らしの保健室では健康相談のほか、体組成や糖化度の測定、骨の健康度の測定といった健康チェックのメニューを提供しており、お客様に喜んでもらっています。簡易的な検査が受けられるのはもちろん、おしゃべりを楽しみに来てくださるお客様も多く、まちの人の憩いや交流の場になっているようでうれしいです。

村上:これまでさまざまな業務に関わるなかで、管理栄養士としてもそれ以外でも、幅広い知識や技術が身につきました。店づくりをどのように行うのか、チラシづくりやメニュー開発、イベントを企画したりと毎日が勉強です。来店されるお客様は健康意識の高い方が多いので、今後も有益な情報を広くお届けしたいと思っています。

町民に愛される店づくりをめざす

吉本:カフェがスタートした当初は、慣れない仕事に対するプレッシャーもありましたが、今では皆さんの健康づくりに多方向からアプローチできることに幸せを感じています。また、ひまわり歯科での勤務をきっかけに海田町に移住したのですが、他市町にもアクセスが良く、利便性の高



いまちだなと思います。地域の皆さんには、食事や健康にまつわる悩みなどがあれば、来店の際にぜひ気軽に相談してほしいです。

延近:住民の方々が、飲食や憩いの場として楽しみに訪れてくれるのが伝わり、励みになっています。今後はイベントなどをもっと増やして、人と人がつながる、心のよりどころになるような店に進化させていきたいです。

村上:海田町は優しく温かな人が多いと感じています。歯科の外来でもカフェでも気さくに話しかけてくれ、気持ちがほっこりします。まだお店に来られたことがない方にも気軽に立ち寄ってもらえる、カジュアルな店づくりを行ってきたいです。

吉本:「海田町にこの店があってよかった」としてもらえよう、健康づくりに寄与できる、町民の皆さんに愛されるカフェが目標です。



交通の要衝を感じる日の出交差点

住んでみて感じた、海田町の交通アクセスの良さ。特に日の出交差点のあたりはバイパスが通り、そのダイナミックな人工美に圧倒されると共に、ここが交通結節点であることを実感します。道路照明やまちの明かりが灯る夜の雰囲気もすてきだと思います。



コラボで 健康づくり



広報かいた8月号でお知らせしたように、「ひまわりカフェ×タニタカフェ」と海田町の管理栄養士がコラボし、食育事業を行っています。積極的に健康づくり、食育に取り組んでいる企業の皆さん、海田町とコラボして、より広く健康の輪を広げませんか。

問 健康づくり推進課(役場2階) ☎823-4418 FAX.823-0020