

各界で、ユニークでエネルギッシュな人材が豊富と評判の一橋の女性たち、その活躍分野は多岐にわたっています。
彼女たちはいかにキャリアを構築し、どのような人生ビジョンを抱いているのか？

第20回は、管理栄養士の貴堂明世さんです。
聞き手は、商学研究科准教授の山下裕子です。

21世紀の食医

人々の健康促進のために尽くしたい

山下 貴堂さんは一橋大学卒業後、日本IBMなど外資系企業で活躍されていました。30代後半になって管理栄養士に転身されたと聞いて、正直驚きました。

貴堂 日本IBMで10年ほど働いたあと、転職してマーケティングを担当していました。仕事は面白かったし、待遇もよかった(笑)。栄養士を志したのは、父が62歳でがんで急死したことがきっかけで

した。胆管のがんで黄疸に気づいて病院に行ったときはもう手遅れ、余命3カ月と宣告されました。入院して1カ月半で亡くなりましたが、この辛い経験で家族の健康管理に対する認識の甘さを痛感したんです。医師に「脂質制限食にしましょう」と言われても、何を制限するのかわからない。入院中の父に何をもらっていったらいいのか、どのくらい食べられるのかもわからない。何も知らなかった自分がショックでした。

私はそれまで仕事でも何でも、努力すれば何とかかなと思ってきました。でも、自分の努力だけでは何ともできないことがあるんで



貴堂明世 (きどう・あきよ)

1962年東京生まれ。1985年一橋大学社会学部卒。日本IBMでシステムエンジニアとして活躍、1994年米国系企業に転職し、マーケティングを担当。1998年女子栄養短期大学食物栄養学科を卒業、せんば東京高輪病院に就職。2000年管理栄養士の資格を取得。せんば東京高輪病院を退職後、荒牧麻子氏主宰のダイエットコミュニ

ケーションズで講師を担当。月島クリニック、東京証券業健康保険組合での栄養相談業務にあたる。2005年、個人事務所Am Tischを設立。マスメディアを通じて栄養・健康情報やメニュー・コンサルティングサービスを提供。葛飾区立医師会付属看護専門学校非常勤講師・女子栄養大学生涯学習講師・印刷局東京病院非常勤管理栄養士を経て2008年4月から常勤で東京証券業健康保険組合で特定保険指導を担当。

すね。知らないことによる犠牲者を出したくない、そういう人をサポートできる医療関係の仕事に就きたいと思ったんです。

山下 医療関係の仕事といってもいろいろありますね。どうして栄養士だったのですか。

貴堂 当時33歳でしたから、いまさら医者になるのも大変(笑)。私は食いしん坊ですし、主婦業8年の経験がありました。本当に美味しいものをつくるのはプロにはかなわないけど、最低限家族の健康を守る技はもっている。そういう自分を活かせる仕事だと思いました。

山下 それで、女子栄養短大に入学されたんですね。

貴堂 女子栄養短大ではやり残したことがないよう、神がかり的がんばりました(笑)。卒業後はせんぼ東京高輪病院に就職し、臨床業務を学びながら、管理栄養士の資格をとりました。

山下 管理栄養士としてこういうことをしたいというビジョンは、短大時代からもっていらしたのですか。

貴堂 キッカケは家族の健康管理でしたが、入学した当時から臨床分野でのスキルを身につけ患者さんの栄養サポートを實踐できる栄養士をめざそうと思っていました。ご存じのように管理栄養士の仕事は大きくわけて、患者さんの療養のための栄養指導、個人の身体の状況、栄養状態等に応じた健康の保持増進のための栄養指導、病院や施設などでの給食管理の三つがあります。私は、せんぼ東京高輪病院で患者さんの栄養状態の改善に取り組むなかで、栄養指導のスキルが最も求められる予防医学の領域に挑戦していこうと思うようになったんです。

山下 それで独立という道を選ばれた。勇気ある選択だと思います。

貴堂 やりたいことをやろうと決めて管理栄養士になったのですから(笑)。せんぼ東京高輪病院を退職後は、非常勤でクリニックや健保組合での栄養指導をやりながら、荒牧麻子さんが主宰する「ダイエットコミュニケーションズ」に参画し、教育講座の企画運営や雑誌に掲載する料理の栄養価計算、サプリメントや健康食品のパンフレットの監修などをやりました。個人事業主として独立したのは3年前、東京証券業健康保健組合などで非常勤での栄養指導をつづけながら、講演やレシピの開発などを中心に活動してきました。

栄養学は、より良く生きるために欠かせないもの

山下 この4月からいわゆるメタボ健診が義務化されました。予防のための保健指導は、国としても重要なテーマになっていますね。

貴堂 いま糖尿病が強く疑われる人は820万人、可能性が否定できない人は1050万人、高血圧症の人は約5500万人いるといわれています。ハッキリいえば、日本人は病んでいるんです。糖尿病から透析が必要になる人も増えていますが、透析費用は一人年間550万円、ペースメ



ーカーが必要になると1000万円もかかります。週に何回も何時間もかけて透析を受ける本人も大変ですが、医療経済の面からも健康を守る、病気にさせないことはとても大切なんです。

山下 生活習慣病の増加は、食生活とライフスタイルの変化に原因があるといわれていますね。私はマグロの消費量を調べたことがあるのですが、1970年代以降、エッコンなに急にと驚くほど消費量が増えている。冷凍技術と流通網の発達もあるわけですが、食べ方自体が変わっている。毎食ずっとご馳走な人がいるかと思うと、朝が

コンビニ弁当で夜が豪華フレンチな人とか。個人差も大きいですね。

貴堂 私たちの親世代とは明らかに違っていますね。価値観が変化していますし、外食や個食、脂肪の過剰摂取、行き過ぎたダイエット等々、親世代の経験していなかった現象がものすごくたくさんある。健康志向が高まっている一方で、食に対

する基本的な知識が不足しているんです。

山下 食のリテラシーが必要ですね。

貴堂 私たちの時代もそうでしたが、学校教育でも受験に関係ないからと家庭科には力をいれないでしょう。栄養学や自己コントロールの基本的な知識を大学受験の科目に入れてほしいと思う(笑)。

山下 粗食を旨とし、和食中心で魚や野菜を食べていた50代以上の世代の食生活は、日本のいいところでもある。でも、私も含めて40代以下の世代の食べ方はもう以前の和食ではない。

栄養学が家事に専念できる主婦を念頭に献立を提案しているのも現代には合わない部分が出てきているのではないのでしょうか。仕事

をもつ女性が増えているでしょう。時間がないなかでどうやったらいいのか、悩んでいる人も多いと思う。働く女性が更年期をどう乗り越えるのかといった問題もありますね。均



山下裕子 (やました・ゆうこ)
商学研究科准教授



等法世代がいま40代になりましたが、日本社会が経験したことの無い、大量の働く女性の高齢化、それにともなう健康管理という問題もできそうです。

貴堂 健康や栄養という観点でみると、ちょっと料理や調味料を変えるだけでできること

って、意外にたくさんあるんです。野菜を摂って繊維質を増やすだけでも違う。そういうすぐにできるレベルのことから始めるのが大事だと思いますね。外食産業でもメニューに脂が多すぎるんですが、余分な調味料を控えるだけで随分かわってくるし、コストダウンにもつながります。健康増進法の施行でカロリー表示をするところは増えたけれど、現状は計算するだけ。計算できても問題点を読み解くところまではいっていません。どこまでできるかわからないけれど、そういう領域に栄養士が関われる下地づくりに貢献したいと思っています。

健康を守るコツを広く世の中に伝えたい

山下 健康や栄養の面から社会を変えていきたい、社会に貢献したいという姿勢はいつからもっていらしたのですか。

貴堂 それは最初からハッキリしていました。個人の力でどこまでできるかはわかりませんが、できるところからやっていきたいですね。私はいま東京証券業健康保険組合で栄養指導をしています。中小の証券会社を中心に加入者は5万人以上いて、いわゆるオジサンたちも多いんですね。忙しいし、不摂生をしている。そういうオジサンたちを守ってあげたい(笑)。最低限定年までは健康で満足して働けるようにしてあげたいと思っています。

山下 雑誌の記事や講演会などで情報発信しておられるのも、そのためですね。

貴堂 さっき山下さんが言われたように、栄養面から見た働く女性の更年期対策も考えていきたいし、今年からスタートした企業の特健診・特定保険指導制度にも積極的に関わっていきたくと思っています。メタボリックシンドロームの予防には、食生活・生活習慣・運動が三本柱ですから、管理栄養士が貢献できる場面も多いですから。

山下 まだまだやりたいことはたくさんありそうですね。

貴堂 ありますね(笑)。自分のオフィスで健康に不安のある方を対象に食生活の相談にのりたいという気持ちもある。でも、現状では採算を合わせるのが難しいし、個別にお話できる人数はどうしても限られてしまいます。講演を積極的に引き受けたり、雑誌などの仕事を引き受けるのも、できるだけ多くの人に健康でいてほしいから、健康を守るコツを知ってほしいからなんです。

山下 一橋で勉強なんかせずに、最初から医者になったらよかったと思うことはありませんか。

貴堂 私がもし何の社会経験もなく医者になっていたら、多分ヤブ医者だったと思う(笑)。いろんなことをやってきたから、いまの自分があると思うんです。変り種の私にしかできないことがたくさんある。個人の力でどこまでできるかはわからないけど、精一杯やっていきたいと思っています。



山下准教授が手にしているのは2キログラム分の体脂肪の模型。

対談を終えて

古代中国では、医師は四つのランクに分けられていたそうだ。「食医」「疾医」(内科医)「瘍医」(外科医)「獸医」の四つの位の中、王の食事の管理を一手に引き受けていた「食医」が最高位である。予防医学は実は古来の知恵なのである。

10年前栄養士の資格取得のための勉強を始めたとき、正直いってあまりびんとこなかった。しかも、「人生でいまほど勉強したことないよ。」と言うではないか。そういうことだったのね、と、いまになってようやく合点がいった。20代には夢中でキャリアを磨き、30代では仕事とプライベートとの両立に苦心し、ようやく、

仕事の醍醐味が味わえる40代・50代に、自分の健康、家族の看病など、様々な困難に直面する。仕事のスタイルも大きく変わった。管理職は、現場の最前線に立って、指揮を執らなければならない。ご馳走で会食、一杯飲んで憂さ晴らしは昔の話、企業のトップは、まず自分の健康をマネージできなければ……。

「社会を変えたい。最初からそう思っていた。」と、貴堂さんはきっぱりと話してくれた。先進国の高齢化、女性労働者の増大、医療財政問題、食の安全性、と問題は山積みである。社会改革構想をめぐる話はいつまでも続いたのだった。

貴堂さんの眼はいつも未来を見つめている。そして、しっかりと足取りで着実に前に進んでいく。「ホームド

クターにフードドクター。あとは、スポーツドクターね。」といったら、「健康運動指導士の資格ももっているのよ。」スリムな身体にお肌はつやつや、眼がキラキラ。「指導する人が健康じゃなかったら説得力ないじゃない?」

* * *

私事ながら、貴堂さんの著書「内臓脂肪を減らすおいしいレシピ」、早速実践してみました。対談から3週間、みるみる2キロ減。さすが、プロのレシピである。秋空に心も晴れ晴れ。お仕事のメタボにも果敢に挑戦する意欲が湧いてきたではありませんか。

企業のメタボ対策には、実は、栄養学がもたせません。経営学なんて要らないよ、なーんて、言われたいよう頑張らないといけませんね。貴堂さん、ありがとう。(山下裕子)