

新潟青年食文化 研究会だより

第 4.5 号

発行日
2011.2.12

■ 食育講座

一月二十九(土)に、東地区公民館で、食育インストラクターの鈴木ひろえさんをお迎えして食育についてのお話をお聞きしました。

◇ 食育 ◇

食育というのは、国の定義があり「人間の心と体を育むもの」とされており、健康な食生活を送ることです。ただしそれは人によって答えが違つのかなと思います。

◇ 男性 ◇

最近、男の人が食に携わるようになってきたように思いませんか？少し前までは男子厨房に入らず・・・現在約六十歳以上の人は食(料理など)には関わらないですよ。

今、テレビでは、ケンタロウさんとか料理人の人が多く活躍するようになってきました。スイーツ番長って知っていますか？スイーツ好

きのおじさんなんです。ブログを書いてそれが人気になり本まで出してしまった人もいます。

今、男性が食に対して、活発になってきたように思います。団塊の世代のお父さんは今、家庭菜園LOVEなんです。ホームセンターの家庭菜園グッズや苗の売りがアップしているみたいなんです。

◇ コ食 ◇

ただ、一方では食の乱れもあります。ですので、食育活動は活発化してきています。子供は「食(孤・個・固・小・粉・濃)プラスして欠食が増えてきています。



◇ 二食 ◇

今、朝ごはん食べない人が多いみたいです。二十代の一人暮らしの独身男性は特に食べません。夫を使って夫の会社の人をリサーチしたんですね。そうしたら、「みんな「食べない」って言っていたよ」って。理由は、「面倒くさい」「時間がない」「お腹すいてない」だそうです。

「朝ごはん必要？」だと思いますか？

実は、昔の人は二食だったんですね。それがあつた時、三食になったのですが、さてここで問題です、そのきっかけを作った人物は？

ヒント・・・歴史上の人物で、超有名な

実は、エジソンなんです。エジソンは、オートマトンスターを開発したんですが、最初は、全然売れなかつたんですね。だから、売りたいので三食説を唱えたんですね、「三食食べることは健康」だってね。そうしたら周りの人が食べ始め、今やオートマトンスターは世界で数億個の売り上げです。

日本人は1900年代になってからです。専門家には二食でもいいという人もいますが、百分とは言えないようです。

◇ 効果 ◇

「朝ごはんを食べよう！」理由は、次のようなメリットがあるからなんです。

○体温を上げます(寝ている時は動かないので体温が下がりますし、栄養分も使われていきます) ↓温度が上がると動きやすく(活発に)なります。

○エネルギーの充電です。↓朝ごはんを補います。エネルギーを充電すると集中できます。

○噛みます。↓あごを鍛えることにもなります。あご(口)を動かすことで脳へ刺激が行き、目が覚めます。また噛むことで唾液がでます。唾液は虫歯、歯周病予防になります。

○肥満防止になります。これは、人間の生体リズム(体内時計)というのがありますが、食べないと、体が危機的状況だと感じると脂肪をためようとするんですね。朝抜くと、昼とか夜にドカッと食べることになりますよね。さらに夜は動かないのでさらに・・・です。糖尿病の方が、夜ご飯を少な目にしたら解消していったということをお聞きしたことがあります。

○午前というのは、排出しやすい、便を出しやすい時間帯なんですね。腸のリズムを整えるために、朝ごはんをとることで刺激を与えることが大事なんです。水分をとったり、繊維のあるものを食べること。

○子供の場合に限りますが、子供は2食では栄養を補うことができないので、朝ごはんはとるよつにすることが必要です。

◇食選力◇

食事は何をとる？

今って、色々ありますよね、二十四時間。コンビニ、スーパー、ファストフードなど。

食べる選ぶ基準は人それぞれです。空腹を満たす人もいれば、今食べたいものを食べる人、値段、栄養を採るための食事をする人。

この食選力(選ぶ力)をつけることが、体・心を作ることになります。

人間の体を作る、力をつけるには・・・食べ物、栄養素、バランス、摂取の仕方、色々なことを知っていきたくはないけません。例えば炭水化物が体から抜けると力が抜けまじ、ビタミンが足りない、風邪をひいたり、肌荒れに繋がります。などなど。

一人暮らしの場合は、自分の健康(体・心)は自分で守るしかないなので、基本的な力を身に付ける必要があります。そのための勉強も必要かなと思います。

人は、一年で1005食(3食×365日)、80歳位まで生きるとしたら、人生通算で約70万食になります。

今日の食事は明日、未来への自分への投資です。未来の自分(自分の家族)の心と体を作り

ます。ですので、食選力を身につけて。知って食べると変わりますよ。

◇変化◇

栄養のバランスの一番は和食です。長寿ランキングの一位は日本です、二位はスウェーデンになっています。

今、生活習慣が崩れ、生活習慣病の人が増えてきています。それは、どうしてなのかと考えると、戦後から食の洋食化が進んだことが原因ではないかと思っています。洋食を食べることは悪いことではないのですが・・・

昔の日本人は、野菜、魚、米中心でしたが、今は乳、肉、油を食べるようになりました。これまでと違うものを食べることで病気も入っていたのではないかと思います。

また日本人と欧米人とは体のつくりが違いますね。日本人は欧米人に比べ腸の長さが1メートル長いんですね。欧米人は食べたらずと落ちる感じですよ。



◇米から麦へ◇

今、食卓から米離れが進んでいます。小麦（パンやパスタ）にですが、その小麦は九十%以外を輸入に頼っています。七十年代以降は、お米が余っている状態なんですね。

そうなるも農家は苦しい……。また問題として、日本では禁止されているのですが、海外では、収穫後も農薬をまくんですね。（ポストハーベスト）輸送で二酸化炭素も放出されていますしね。

また、洋食化に伴い、お弁当や行事食の衰退があります。日本の食文化にも変化があるように思います。「のっぺ」を食べる、おせち料理を食べる家庭はどの位あるのでしょうか……。

◇口中調味◇

服部先生が残したいと言われているのが、口中調味です。これは日本人独特の食べ方で、口に入れて調合する食べ方です。

口に入れて、塩分を調整し、自分に必要な摂取量を決められます。その位日本人の舌は繊細なのですが、今、食文化の変化などもあり、衰

退していつています。

例えばかつ丼があったとしたら、日本人はお肉とご飯と一緒に食べ最後はきれいななりますよね？でも欧米人はお肉を食べて、ご飯を食べるんですね（コース料理もそうですね）。そう、食べ方が違うんです。

また、箸が使えない日本人も増えてきています。箸のマナーもね。ですが、イギリスの一流のビジネスマンは箸を持ってないといけないとされています……。

◇洋食化◇

パスタやパンは柔らかいのであごの筋肉が鍛えられません。それは体全体にも影響していきます。



また、洋食化になって、子供のアレルギーが増えたように思います。洋食化だけに限らず、今の食品は、シトルトや添加物でんご盛りですよ。それらが原因であるとは一概には言えませんが、今の子供にはアレルギーが多いように思います。

また、将来皆様の子供がアレルギーになる確率はとても高いです。それは、皆様がそういった食事をしているから……。

私の子もアレルギーで、小さい頃は体をかせないようになるために、不眠不休でした。そういうこともあり、食育について勉強するようにもなったんですね。

◇果物◇

朝、果物を食べると果汁が脳を目覚めさせることができます。でも、日本人は果物をあまり食べないみたいです。めんどくさいという理由が大きいようですが……。

果物は調理をしませんし、そのまま栄養を摂ることができます。果物は朝食食べる方がいいと言われています。（朝（金）↓昼（銀）↓夜（銅））

また季節のもの、日本のものを食べるようにしてくださいね。食べてはいけないとは言えませんが、バナナ・南国のものですよ。南国のフルーツなので、体を冷やす性質があります。また日本では採れません……農薬の問題もあります。



またお酒で酔った時には、果物をなるべく生のままとるといいです。なければジュースでもいいですが、果糖が分解を促してくれます。

◇プチレシピ◇

ご飯を炊いてください。一人暮らしの方は、毎回炊くのは大変ですよ？そんな時は、五合炊いて、ラップで冷凍庫へ入れて下さい。

朝レシピとして、冷やご飯+卵+キャベツ+片栗粉をまぜてフライパンで焼きます。これは炭水化物プラス五要素が全て採れるんですね。↓
洋風お好み焼き

野菜スープから・・・前日に野菜スープを作ります・・・けど余った、そんな時にはトマト缶を入れてミネストローネ風、何か物足りないなどと思ったら、パスタを入れてスープパスタ、まだ余っていたら、カレー粉を入れてカレーに、野菜スープ七変化です。

◇講座◇

講座のレシピには意味を持たせてほしいです。参加者がこれをきっかけにという風になるために。参加したメリットになるようなものにしてください。

というのも私が転勤で新潟に来た時に、講座を受けたんですね。ある時、新潟の食講座を受



けたのですが、なぜかトマトの試食があったんですね。めずらしいトマトもたくさんあったのですが、時季も違うしどうしてなのかと思ったことがあります。

また、ある講座では洋ナシのタルトにイモケンピを作ったこともありました・・・。

あと米粉のことを参加者の方に伝えてほしいです。お米はミネラル・ヒタミンを補いますし、今「R10プロジェクト」というのもやっています。これは10%を米粉にするというものです。

◇野菜ジュース◇

野菜ソムリエとして講座にお邪魔した時に、お母さん方に、「ジュースでもいいの?」とか「子供にはジュースを飲ませることはいいことなんですか?」と聞かれることがあります。

野菜ジュースには、濃縮還元というものとストレートというものがあります。濃縮還元は、濃縮したものに水を加えて、熱を加えたものです、熱を加えているので、栄養素が少なく、酵素はありません。確かに一日分の野菜は採れているのかもしれませんが・・・。できたら、酸味が強いですが、ストレートの方を選んでもらいたいと思います。

そして、ジュースの材料は、ほぼ中国産の野菜だと思えます(残留農薬の問題を・・・)。絶対にこれを飲んでいけば、というように頼らないでください。あくまでも補助として飲んで下さい。

補助といえば、サブリは飲んでいますか? サブリって臨床していないんですね・・・。結果は分からない、だからサブリも補助としてです。つるつるのものは光沢剤を使っていますし、カルシウムはサプリメント、特にカルシウムは吸収しにくいと言われています。

カルシウムは、マグネシウム↓ビタミンE↓ビタミンKと色々な要素が混じってはじめて体の栄養になります。だから色々食べないといけないんですね。

◇砂糖◇

白砂糖はあまり良くないですね。アレルギーの問題もありますし、栄養もありません。皆さんのお家では黒砂糖とか使いませんか?

あと玄米ブームですが、無農薬であればあまり問題ないですが、農薬の問題も考えてみてください。

