

# 食の現在

の港では越前がにや甘えびが水揚げされるなど、地産地消が叫ばれる以前から、四季折々の新鮮な海・里・山の幸を安心していただける環境にあります。

その一方で、産地偽装表示や遺伝子組み換え、食品添加物、放射性物質の飛散など、消費者の立場で安全性を確認することが難しい時代に。ライフスタイルの多様化による食事のリズムや栄養バランスの乱れ、生活習慣病の増加、消えつつある食文化など、日本の食べ物をとりまく環境はどんどん変化し、今や社会問題にもなっています。

## 朝ごはん、ちゃんと食べていますか

朝はとても慌ただしいもの。「朝ごはんはいらぬから、少しでも布団の中にいたい」「朝ごはんを食べるくらいなら、おしやれに時間をかけたいわ」という人はいませんか。朝食抜きで一日の生活を始めることは、鍋を空だきするようなもの。学校や職場で「何となく元気がない」「物事に集中できない」ということがないように、朝食は必ずとりましょう。

朝ごはんが心身の健康にいいといわれるのは、次のような理由があります。

- ① 仕事や勉強の能率が上がる  
私たちの体は一定のリズムで動いています。寝坊をして朝食を抜くと、生活のリズムが乱れ、仕事や勉強の能率が下がります。また、睡眠中も脳の中のブドウ糖は使われ、減っているため、起きた直後の脳は十分に働けません。筋肉の中に蓄えられているグリコーゲンはすぐにブドウ糖に変わらなないので、まず朝食でブドウ糖を補います。

## 特集 食でつながるひとの絆 地域の絆 【食育市民ネットワーク通信 Vol.2】

# 「おいしいね」のチカラ

～坂井市「万福」物語～



米や野菜、卵、味噌などの調味料…。かつていろんな食材を身の回りで賅った時代がありました。保存が利かない反面、食卓にはいつも旬の食材が並びました。家族で囲む食卓は、安らぎの場であり、マナーや食の大切さを学ぶ場でもありました。今、そんな昔ながらの食が見直されています。

市は平成21年3月に、市食育推進計画を策定。生涯にわたって健全な健康と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる子どもたちへの食育を基盤に、市全体への食育推進を目指しています。

6月は食育月間。今回の「食育市民ネットワーク通信」は、月間にちなみ拡大版をお届けします。あらためて食のチカラや可能性について考えてみませんか。

② 集中力が高まる  
朝は、体温が低くなっています。朝食をとって体温が上がると、脳と体が活性化し、能率や集中力が高まります。温かい食事は、体温を上げて維持します。肉・魚・卵などは、吸収するとエネルギー消費が大きいので、食後に体温を高める効果があります。

③ 肥満を防ぐ  
やせるために朝食を抜くのは逆効果。一日二食などにまとめて食べると、ブドウ糖の上昇やインスリン分泌量が多くなりやすいため、脂肪が多く作られます。かえって太ります。力士が一日二食にしているのはそのためです。

規則正しい食生活で生活習慣病を予防  
食生活の欧米化や不規則な生活、飲酒や喫煙、過労、ストレスなど、生活習慣病を引き起こす要因はいろいろです。坂井市の住民健診(23年度)の結果を見ると、要指導・要医療は受診者の半数以上。男女とも「総コレステロール」や「糖尿病」の割合が高くなっています。成果はすぐに表れるものではありませんが、食生活を正し、規則的な毎日を送ることが大切です。

「疲れた」「めんどくさい」が口ぐせ？  
見過ごせない現代の子どもの事情  
子どもは風の子、元気な子。現代の子どもの事情は、必ずしもそうではないようです。学校に来るなり「疲れた」。しなければならないのに「めんどくさい」。そう口にする子どもが増えています。子どもたちが元気に学び、過ごせる気力と体力を支えるためにも、家族そろっての朝ごはんは欠かせないほしいものです。

手軽なあまり僕も身に覚えが、便利なときもありますが「それだけに」ならないよう加減が大切ですね。

健康長考課 主事 坪田幸史朗

「食の赤信号」といわれている7つの「こ食」。あなたの家庭に当てはまるものはありますか。

- ① 小食  
食べる量が少ないこと  
→必要な栄養が足りず、気力や成長期の発育に影響がでます
- ② 孤食  
1人きりで食べること  
→家族の団らんがなく、食事マナーも学べません
- ③ 個食  
一人一人が別々のものを食べる  
→好きなものしか食べず、協調性が育ちません
- ④ 固食  
毎日同じものばかり食べる  
→栄養が偏り、生活習慣病などの原因になります
- ⑤ 濃食  
濃い味付けのものを好んで食べる  
→塩分の取りすぎや味覚障害の原因になります
- ⑥ 粉食  
パンや麺類などの粉製品ばかり食べる  
→栄養摂取効率は日本の主食「米」が一番
- ⑦ 呼食  
いつも出勤・宅配などで済ますこと  
→固食や濃食、栄養の偏りの原因になります

ほかにも、庫食(冷凍食品など「チン」するだけの食事)、誤食(サプリメントだけの食事)など、さまざまな「こ食」があります。



「おいしいね」のチカラ ～坂井市「万福」物語～

社会福祉法人 若葉会  
しろの子保育園  
(丸岡町本町4丁目)



園長の  
江澤先生



梅干し用のシソをもんだら  
手まで赤く染まっちゃった



ピーラーを使って  
大根を千切りにするよ



ヨモギを入れたお餅は  
とつてもきれいな緑色



蒸した大豆をミキサーに  
これが味噌づくりのシソ

ヨモギは、しょうぶ湯にも入れますよね。食と同じように、日本の風習も子どもたちに伝えたいです

「園で使う味噌は、子どもたちが作り出す。味噌に使う大豆や、漬け物や切り干しにする大根も、子どもたちが畑で育てます。子どもたちのうちから土に触れ、作物の生育と収穫を喜ぶ、調理や食事をとおして、自分たちで作った」という感動が湧くし、何より命を大切にしている心、家族に感謝する心が育つと信じています」と江澤さんは子どもたちへの願いを語っていました。

みんなで摘んだヨモギと青豆きな粉の緑色がキレイ！春を感じるね。

保存して食べる知恵。体にもいいよ。

余った大根は、来年の5歳児さんのために、土の中に埋めて保存しておくよ。

年齢に応じて、伝承クッキングにも挑戦するよ

	4月	5月	6月	夏	11月	12月	1月	2月
5歳児	切り干し大根	草切り餅	梅干し	大根の種まき	ごうじ漬け	餅つき		雛あられ
4歳児		大豆植え				きな粉	味噌	

細く引いて、天日干しに。食べ物に無駄にしない知恵さ。



赤しそも保育園の畑で育てるよ。漬けるとき、とつてもいいにおい！

原料は大豆だよ。半年漬けて、5歳児さんになったら食べるんだ。

坂井市立長敏小学校  
(丸岡町松川2丁目)



おやきにマリネ…夏野菜ってうまい！



近所の農業ボランティアさんを招いて、一緒に夏野菜を食べたよ

見て～この形！



生のニンジン初めて食べた



協力しあって調理は着々と…

いまだ勢いをとどめることを知らない世界的な和食ブーム。健康的な食のスタイルとして、日本食は海外からも脚光を浴びています。日本に暮らす私たち。自然に添った食生活、昔ながらの日本の食文化を、子どもたちに伝えていくことが求められています。

# 食の根

「あつ、今ごはん炊いてる」「あつ、おいしい匂い」「お腹すいた。早くごはん食べたーい」。

しろの子保育園では、給食の時間が近づくと、子どもたちがこぞって調理室をのぞきに來ます。毎月19日の「ごはんモリモリデー」は、子どもたちが楽しみにしている日の一つです。おかずは味噌汁と子どもたち手製の漬物だけ。その代わり、ごはんは何杯でもお替わり自由、という日です。コンセプトは、昔ながらの食事。日本人の体や健康に最も適した米をしっかりと食べる、炊けるときの匂いや、かんだときの甘味を実感する、ということを大切にしています。



## 伝統的な食文化を保育に

しろの子保育園では、昔から日本に伝わる食の文化を保育にとり入れています。園の給食は、市の献立をもとに調理。それ以外に、七夕や月見といった日本の年中行事・祭りなど、四季や遊びにちなんだメニューを園独自で取り入れることもあります。子どもたちがチャレンジする「伝承クッキング」にも力をかけていて、ごはんをしっかりと食べるというのを大切にしています。

## 「昔ながらの知恵」を知る伝承クッキング

昔ながらの食の手法は、先人が知恵と工夫で時間をかけて生み出してきたもの。健康的でバランスのとれた日本食

りと食べるということを基軸に、梅干しづくりや切り干し大根づくり、味噌づくりなど年齢ごとに系統立てて計画し、伝統的な日本の食文化を子どもたちに伝えていきます。



お茶も上手に注げるよ



小松菜のお和え、大好き切り干し大根の漬物も！



食器の正しい配置もちゃんと知ってるよ



みんなで食べるお米をこいでと



長敏小では全校児童が「見て、ふれて、味わう」活動を

長敏小学校（児童数約360人）は、2年前に県から「食育」の実践校として指定を受けました。給食の残菜は少ないけれど、偏食や小食の子どもの野菜嫌いが多いことがアンケートなどで分かって、栄養教諭が中心となって全校で食育に取り組んでいます。校庭に隣接した土地を地域の人が借りて、「のうたつこ畑」に。学年や単元に合わせて野菜づくりや調理を計画しました。4・6年生は畑でサツマイモや大豆を育てたり、5年生は近くの田んぼやバケツで米を育てたり、1年生はサツマイモをイモ汁にして、2年生は地域の農家を招待して、収穫した夏野菜をおやきなどを作ったり、それぞれ味わいます。3年生は、大豆を育て調べていくうちに給食の食材に関心を持つようになり、国語の「すがたをかえる大豆」の単元と関連付けて考えられるようになりました。

栄養の分見先生



夏野菜をたっぷり食べると夏バテになりにくいぞ



クンクン…どんな匂い？



ナスも！



キュウリ、見～っけ



ごぼう汁をごはんにかけた「ぼっかけ」。「古たくあんの煮たの(アレンジ版)」と「びつくだんご」(左から)

# 食は人に良い

日本で初めて「食育」という言葉を使ったのは、福井県出身の医師で薬剤師でもあった石塚左玄です。左玄を生んだ私たちのふるさと福井は、全国的に「健康長寿県」として有名です。その秘訣は、福井ならではの食生活にありました。

「身土不二」という言葉があります。その文字どおり「人と土は一体である」ということ。人の健康は、生まれ育った自然環境と密接な関係にあり、その環境で採れたものを食べることが体に最も良いという考え方で、地産地消の原点でもあります。あらためて、石塚左玄の唱えた「食育」をみてみましょう。

## 食は本なり 体は末なり 心はまたその末なり

石塚左玄は著書『化学的食養生論』(明治29年)の中で、「地方に先祖代々伝わってきた伝統的食生活には一つ一つ意味があり、その土地ではその土地の食生活に学ぶべき」という身土不二の原理を説きました。そして、食の栄養安全、選び方、組み合わせ方の知識とともに健全な人をつくるという教育、つまり「食育」の大切さを唱えました。

また、『通俗食物養生法』(明治31年)の中で「体育、智育、才育はすなわち食育にあり」として、子どもを育てる基本は食育であり、親自らが襟を正すことが大事だと述べています。



「食医」食育の祖といわれる石塚左玄(左)と著書『化学的食養生論』(写真提供: NPO法人フードヘルス石塚左玄塾)

左玄は「春苦味、夏は酢の物、秋は辛味、冬は脂肪と合点して食え」と旬の食物の大切さを説いています。その土地の季節のものを食べる事が、最も健康的で栄養が豊富であるそれが自然であり、そこに住んでいる人に一番優しい食になるということです。

## 旬の食材を食べる



## 地域に根づく伝承料理

四季や土地に応じた伝承料理が、市内にも数々あります。「古たくあんの煮たの」「麩のからし和え」「打ち豆なます」と「びつくだんご」「ぼっかけ」さ

ご存じですか?

全国で見ると福井県は、  
・平均寿命がトップクラス  
男性79歳(4位)、女性86歳(11位)  
※2011年厚生労働省  
・子ども(小学5年生)の体力が男女とも1位  
※2008年文部科学省  
・幸福度(法政大学調査)が1位  
※2011年法政大学  
食の豊かさが大いに関係していると思います。

健康長寿課 栄養士 小林真弓

## 毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

平成17年7月に「食育基本法」が施行され、国民の健康と豊かな人間性を育むため、食育に関する施策を総合的・計画的に実施することが目的とされました。

平成18年に策定された「食育推進基本計画」では、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めています。

## 福井の食生活は長寿の源

福井の食生活を調べると、長寿につながるこんな特長があります。

- ①米を中心としたバランスのいい食事(たんぱく質・脂質・炭水化物=1:2:5)
- ②脂肪の摂取量・質ともに豆や魚からの摂取比率が高い(油脂類や牛乳・乳製品からの摂取が少ない)
- ③豆・イモ類を好み、カリウムの摂取量が多い(脳血管疾患、心疾患が少ない)
- ④塩分が控えめ



## 連携で進める坂井市の食育

あらためて振り返れば、坂井市は海の幸・里の幸・山の幸の宝庫。食を学ぶ絶好の環境です。「坂井市食育市民ネットワーク」では、市内91の加盟団体

それぞれが創意工夫し、健康や食の安全・安心の追求、伝承など食に関する活動を展開しています。市食育推進基本計画「つくる・まなぶ・えらぶ・たべる・つたえる」の5本の柱に沿って活動内容を紹介いたします。

## 一そだてよう食育— つくる 「マイ弁当の日」

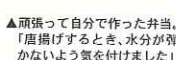
年齢に応じて必要な食物摂取量があります。そのことを知るために、まず学校でだされる給食を自分の弁当箱に詰めてみます。弁当箱に空きができた時、給食が詰め切れなかったりしたら、弁当箱の大きさが適当ではないということ。全体の量や栄養バランスを知った上で、自分で弁当作りに挑戦します。食材を調達しながら旬を知ったり、味付けや詰め方を工夫したり、中には大人顔負けの弁当を作れるようになる子どもも毎年います。作って食べる楽しみを実践しながら、子どもたちには自信にもなっているようです。



▲給食を自分の弁当箱に詰めてみる。「おお、ビックリ」



▲北村夕子・学校栄養職員の手習いやレビを考える授業も



▲頑張っ自分で作った弁当。「唐揚げするとき、水分が弾かないよう気を付けました」

[Profile] 坂井市立平草小学校  
平成19年度から年に数回、5・6年生が自分で弁当を作って持参している。旬の食材を知るほか、栄養素や量、彩りなどを工夫する習慣を自然と身につけている。

## 一ふかめよう食育— まなぶ 「幼児からの食育講座」

手先の器用さや感性が育つ5歳児のための料理教室を、保育園や幼稚園に出向いて行っています。教室では、子どもたちが包丁やガスコンロを使うほか、耐熱ガラス鍋でご飯を炊きます。鍋が透明なので、お湯が沸くときの気泡や米が動く様子を、子どもたちの目はくぎづけ。ぶくぶく膨らむ大きな泡や甘い匂い、炊きたてご飯の輝きに大歓声です。これからも見て、聞いて、嗅いで、味わえる、楽しい食育活動をしたいと思っています。



▲「ホントにお鍋でごはん炊けるんか?」「あつ、大きな泡ができた」

[Profile] 坂井市食生活改善推進委員会  
子どもから高齢者まで全市民の健康づくりを応援。89人の推進員が食育講座や伝承料理教室などを行う。

## 一ひろげよう食育— えらぶ 「甘えびちゃんを開発」

三国港で水揚げされる甘えびは、県の漁獲量の約7割。特産ともいえる甘えびですが、刺身で食べるという印象が強くて、それを払拭して家庭でもっと手軽においしく食べてもらえるようにと開発したのが「甘えびちゃん」という唐揚げです。カラッと揚がった甘えびの唐揚げとご飯の愛称は「あかちゃん」。これからは「あかちゃん」をどん世に出していきたいと、海のおかあちゃんたちは張り切っています。



▲魚料理のレパートリーが広いおかみさんたちが考案した逸品

[Profile] 三国網元おかみ会  
三国の底引き網でとれる甘えびをPRし、漁師ならではの「おかず」レビを考案する。

## 一たのしもう食育— たべる 「男子厨房に入るべし」

「男子厨房に入るべからず」という世代の私たち。誰もが初心者。「昼飯が200円で食べられる」くらいの気持ちで活動し出した集団です。活動は月1回。健康を意識するようになったし、昔は当たり前だった工程も体験します。この米作りで、子どもと地域のふれあいが生まれています。最初から食育を意識したのではなく、振り返ると結果的に地域で絆を深めながら食育活動もできていたのだと思っています。



▲失敗も笑ってかばい合うという皆さん  
[Profile] 男の料理いぬず会  
自分で料理して食べる楽しさを実感するうち、料理がライフワークになったグループ。

## 一つなげよう食育— つたえる 「育つん田」

「育つん田」は、兵庫小学校の学校田です。下兵庫むらづくり委員会を中心に、区やPTA、老人クラブや農業者など、地域の組織が協力して子どもたちの米作りをサポート。はさ掛けなど、昔は当たり前だった工程も体験します。この米作りで、子どもと地域のふれあいが生まれています。最初から食育を意識したのではなく、振り返ると結果的に地域で絆を深めながら食育活動もできていたのだと思っています。



[Profile] 兵庫地区まちづくり協議会  
兵庫小学校下の5区からなるまち協。区民総参加型のまちづくりを展開している。

# 食は万福の素

悠久の歴史の中で先人が築いた、私たちに最も適した食の考え方やあり方は、食文化として今に伝わっています。自然に沿った素朴な食の積み重ねが、健全な心身と生きる幸せを育む。そんな「食の根っこ」を子どもたちに示し伝えていくことは、私たちの役目です。

「いただきます」「ごちそうさま」。たった6文字ずつの言葉ですが、この2つは日本人の食に対する考え方や文化が色濃く表されたとても素晴らしい言葉です。

市内の食育活動の輪は、蕭々に広がりを見せています。でもあらためて「いただきます」「ごちそうさま」に込められた「命と向き合うこと」の全ては、家庭での「食」でこそ教え伝えられるものではないでしょうか。



## 食は人をつくる。

**長** 敵小学校の分見教諭は言います。「野菜づくりを体験したことで、苦手だった野菜をおいしいといっている。『おいしいから食べて』と人に勧めたりするようにになりました。どの児童も、野菜を残さず食べようとする意欲が強まりましたね。」

## 食は絆をつくる。

びやもったいないという気持ちが生えていることも、きつと理由の一つのはずです。

## 「給」食の支度を通した子ども

の成長は、大人をも刺激すること、しるの子保育園の江澤園長、「子どもたちが米をとぐ日は、おぼつかない手先ながら一生懸命頑張ります。『もったいないから』と、米をこぼさないように水を流したり、一粒もボウルに残らないよう炊飯器に入れたり。そんな子どもの活躍を見て、

## 食

べ物を残さなくなったのは、単に味がいいからなのでしょう。野菜を育てる楽しみや、料理に手間を掛ける苦勞を知る。それをみんなどで分かち合うことで、喜

親が家で米とぎを任せられるようになります。子どもの力を信じることで、親子の絆が強まっていく。それは、まぎれもない食のチカラです。未来を担う子どもたちにとっての食は、単に食べるという行為に留まらないのです。

## 食育は家庭から。

**か** つてこのような体験は、教育現場というより、家庭の中で行われてきました。子どもの食生活は、そのまま大人の食習慣だといえます。選択肢の少ない子どもたちは、大人が食卓に置いたものを食べるようになります。

忙しい現代社会において、食に関して大人が抱える問題は少なくありません。でも、考えてみてください。恵みへの感謝、食事のおいしさ、味、会話、満たされる喜びを、子どもたちは食卓を家族で囲むことで身近に学んでいきます。小さな気づき、ちよつとした工夫で、家庭は格好の「食育教室」になるのです。

## ちゃんと もつと ずっと 子どもたちに万福を。

**時** 間の長短ではなく、まずは家族で食に関わることに。そうすれば、子どもたちの中でも大人が関わらない「孤食」や「個食」、「呼食」は少なくなっていくのではないのでしょうか。

## 命

と向き合うこと。感謝すること。四季やふるさとを感じることに。規則正しい食事や家族団らんなど、日々の食の蓄積が私たちの体や心に与えてくれる力は、栄養素を超えたものであるはず。

## 食

事は一生続くもの。「いやいや、うちは大丈夫」というあなたも「少し早起きして、家族と食事の時間を合わせてみるか」と思いついているあなたも、少しの意識と工夫を取り入れて、より良い食生活を送りませんか。それがきつと、家族にたくさんの幸せ、万福と、生きる力をもたらしてくれるはずだから。



感謝して「いただきます」



命を育てること



命はつながっていること



命に感謝すること



命と向き合うこと 家族の絆がそこ