

## 第12回、朝活かみいちの報告

今回も多いに盛り上がりました。そのときの模様を記録風に以下に記します。

### ◆概要

日時 ; 4月23日木曜、7時から8時まで

会場 ; 上市文化研修センター1階、M's cloud

進行役 ; 早川邦子さん(富山県食生活改善推進協議会副会長、上市在住)

題目 ; 「食育について上市で語ろう」

参加者 ; 18人(上市町内から11人、新人5人)

◆ 今回はスライド無しの語り一本とでしたが、食育がテーマとあって、女性が7人も参加され、そのうちの5人は朝活初参加でした。参加者の皆さんは、食の安心安全、家庭におけるコミュニケーションにおける食の役割、子供の成長と食、という食への関心事を持ち寄って今回に望まれたのでした。

進行役の早川さんは、今もなお上市で食生活改善推進員の活動をされています。まずは所属する会について目的と活動を語り、次いで講話の中に参加者からの質問に答える形で進められました。今回はどちらかというとディスカッションラリーの様相となりまして、これぞ朝活かみいちといった展開でした。

◆ ここでは、推進協議会の話題については紙面の都合上割愛して、ディスカッションで話題となった、減塩、家族団欒の食事、和食、生活習慣病予防、食育の実際の5点についてのみ記します。

#### (1) 減塩

塩の取りすぎがガンの原因であり、今後塩の摂取には気をつけてほしい旨の話でした。一日あたりの摂取量は男性が8g、女性が7g(小さじすりきり一杯半ほど)ですので、味噌汁には具をたくさん入れるという工夫も減塩対策となります。(量については、WHOは5gといっています)公民館などへ出向いて各家庭から持ち寄った味噌汁の塩分測定などもしています。減塩君という測定器があり便利です。

#### (2) 家族団欒

親の手の込んだ味を楽しむのが食ということを強調されておられました。食事は家族揃ってとることが基本であり、親子のコミュニケーションの一番良い機会でもあり、食べ物の大切さを理解すると共に親の愛情を一身に受ける良いチャンスということのようでした。

#### (3) 和食の良さ

家族関係が健全な家庭では、ファストフードや冷凍食品に頼らず、(食に)親の愛情のこもっていることが大事であり、とりわけ、和食が一番良いとおっしゃっておられました。また、親の愛情の食は子供の精神的な安定を与えており、最近の子供が精神的に不健康は不健全な食によるものとのことでした。

#### (4) 生活習慣病予防、糖分について

糖分の取りすぎで見落としがちなのは果物であり、りんご一個でも高い糖分があるので気をつけるようにとのことでした

#### (5) 食育

##### (5.1) 子供向け

保育園や幼稚園に出向いての指導では、食べ物の好き嫌いをなくすために、寸劇をすることもあるとのことでした。例えば、トトロと小さな犬のぬいぐるみを持っていき、「好き嫌いなくたくさん食べないとトトロになれません。小さなワンちゃんになってしまいます」と。

##### (5.2) 大人向け

お母さんたちが忙しすぎるので、食にはつい手抜きが多いですが、そこが踏ん張りどころで頑張りが必要と、説いていますと主張されておられました。

### ◆ 自由な語り

進行役が所要のため中座されましたが、ディスカッションラリーは(4-5人単位の)各テーブルに引き継がれ、盛り上がりは結局9時まで続き、会場の都合でしかたなく散会となりました。

各テーブルでの話の内容は分かりませんので、皆さんのFBへの書き込みを期待しております。

ここでは編者の耳に入った話のみ列挙します。

・塩は本当に害なのですか。最近新説が登場。糖分解を分解するにも塩が一役買っていること(また説。そうでないが主流とも聞く)。塩はNaCl(塩の主成分である塩化ナトリウムのこと)ではなく、海水のミネラルを含んだいわば海水のエキスです。人間の祖先が海中生活を期限としているので、塩が体に悪いわけではないのです。悪いのは人工生成されたNaClです。

・自分の家ではファーストフードは利用していません。子供が大学生になったら、皆に対してマクドナルドで食べたことないことを恥じていました。もっと誇っても良いのに。

・(上記の話の続きで)一律に何か同じことをしないと、といったムードは実に不自然。個性とか何とかいっている世の中は、結局ご都合主義のよう。

・我が家では旦那が朝早くに出勤ですが、一週間に一度は皆で顔を合わせて食しています。他の方からは、それいいねえ、と。

・家族みんなで同じものを食べるというのが一番。

・家庭料理の温かさについて、女子高校生が勘違い。「コンビニではレンジでチンしてくれて熱いですよ」と。

・ファーストフードは何が入っているか分からないので、気味が悪い。

・食生活が改善されると皆さん長生きとなります。ただし、健康体で長生きですので、いまのように病院通いではありません。健康こそが一番の医療ですね。

・気分がいいと食が進み、まず楽しいですよ。

・ある成人向けの学校では、お弁当の方々が昼食時歓談しながら楽しく食しておられました。カップラーメンの方もおられました。いまいちコミュニケーションが盛り上がっていませんでした。

◆ 今回は、自由な語りを中心となって、これまでとは違って全員参加のとても良い雰囲気と

なりました。初参加の方の感想をおうかがいしても、「とても楽しい」、「朝から勉強になった」、「語れるって良いですね」、「知らない場だからちょっと警戒したけれどもそんなことは関係無しに楽しめました」、とのことでした。

早川さん、初参加の方を含め参加された皆さん、どうもありがとうございました。

Togashi 記、yamaguchi 修正追加