

# 地研通信

発行人 岩田 俊二  
 編集人 島内 高太  
 発行所 三重短期大学  
 地域問題研究所  
 津市一身田中野157番地  
 〒514-0112 電話(059)232-2341

題字 岡本祐次元学長

## 第 42 回地域問題研究交流集会報告

2010 年 11 月 27 日（土）の 1 時からアスト津において、“食で生き生き子どもたち”をテーマとする本研究所の第 42 回研究交流集会在三重県津保健福祉事務所との共催で行われました。参加者は、一般、栄養士、学生ら約 50 名でした。

### 報告

#### 「津市における乳幼児を持つ母親の食意識アンケート調査の結果報告」

梅澤真樹子（三重短期大学 教授）

私たちがこのような集会を持つことになったきっかけは、昨年津市の行政の栄養士らが集まったおり、皆で協力して、津市民の皆様方の食生活を支援する何か取り組みをしようということになりました。

では、何をしようかということで相談したところ、人間の食生活の始まりである離乳食に関して何かお母さま方を支援することがあればしていきましようということになりました。そこでどんな支援をしていけばいいのかということを検討するために、まず子どもさんの離乳時の食事情だけでなくお母さま方の食生活についてのアンケート調査をさせていただくことになったわけです。

離乳食というのは、ちょっと堅い言葉ですが“養育者による授乳から子ども自身による自立的な食への橋渡しであり、子どもにとっては「食べること」に関する行動や習慣を形成する第一歩になる”ということで、たいへん重要であることはみんな知っているのですが、その一方で、スライドに示されるように“子どもの離乳食や食事で困っていること”をお持ちのお母さま方が結構いらっしゃいます。これは厚生労働省が平成 17 年に出した「乳幼児栄養調査報告」の一部を示したもののなのですが、2 千人以上のお母さまへのアンケート調査の結果です。

#### 子どもの離乳食や食事で困っていること

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 1 位：食べものの種類が偏っている | 28.5% |
| 2 位：作るのが苦痛・面倒     | 23.2% |
| 3 位：食べる量が少ない      | 20.6% |
| 4 位：食べるのをいやがる     | 13.1% |
| 5 位：食べさせるのが苦痛・面倒  | 7.5%  |
| 6 位：子どもがアレルギー体質   | 7.3%  |
| 7 位：食べる量が多い       | 7.1%  |
| 8 位：作り方がわからない     | 6.6%  |
| 9 位：開始の時期がわからない   | 5.1%  |
| 特になし              | 37.5% |

（厚労省：平成 17 年度乳幼児栄養調査報告から）

困りごとの 1 位が“食べるものの種類が偏っている”全体の 28%、2 位が“作るのが苦痛・面倒”23%、3 位“食べる量が少ない”20%、4 位“食べるのをいやがる”13%、それ以降は 10% 以下なのですが、5 位“食べさせるのが苦痛・面倒”であるとか 6 位“子どもがアレルギー体質”、7 位“食べる量が多い”、8 位“作り方がわからない”9 位“開始の時期がわからない”などがあり、また“特になし”というものが 38% でしたが、これは逆にいえば 6 割くらいの方は何らかの困りごとがあるという結果です。

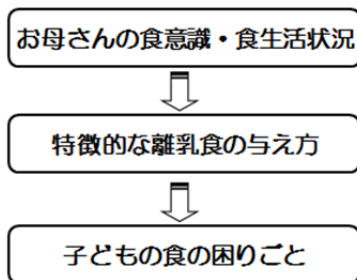


(梅澤真樹子先生)

それで、2位と5位と8位と9位ですが、これは母親の問題でもあります。子どもの食というものは、やはり母親の食の考え方とか与え方、そういうものが子どもに影響するのではないかというのが考えられることなのです。過去の研究報告でも、例えば小児肥満は母親が子どもの体重に関して無関心であるとか、残さず全部食べなさいと強いうとか、逆に過度に食事制限をしますとあまりお腹が空いていないときでも子どもはたくさん食べてしまうというようなことも報告にあり、子どもの食事というものは母親の食事への関心だとか与え方で随分変わってくるということが広く知られております。

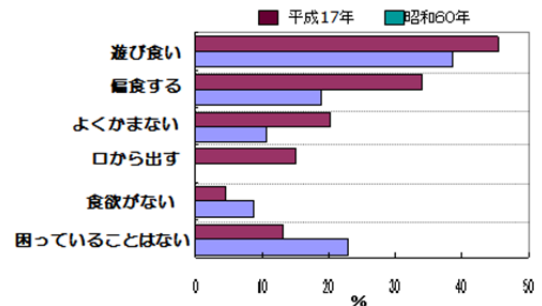
そこで、私たちはアンケート調査を実施するにあたり、母親の食意識だとか、食生活の状態が反映された特徴的な離乳食の与え方というものがあるのではないかと考え、それが離乳後の子どもの食事における困り事の発生に影響するのではないかと想定しました。この想定の下にもし私たちが支援できるのであれば、こちらの矢印の部分支援するのが適当ではないかと考えたわけです。

### この調査を実施するにあたって



アンケート調査は、津市のお母さま方にご協力いただきました。保育園展やあそびの広場に参加されたお母さま方がおよそ300名位いらっしゃって、その方々にアンケートを致しました。調査の対象は第二子以降になりますとお母さま方も慣れておりベテランのお母さまになると結果もまた違ってきますので、第一子のお子さまを対象にして調査をさせていただきました。お尋ねした項目は、“お子さまの食の困りごと”、“離乳食を与えたときの状況”、“お母さまの日常の食生活や食意識”についてお尋ねしました。子どもの食の困りごとの項目について、アンケートにどの程度反映させたらよいか考えたところ、先程の調査報告の中で、昭和60年から平成17年までの20年間の時代の流れの中で、困りごとについてはかなり違ってきており、大きく差がある項目についてお尋ねすることにしました。

### 子どもの食の困りごと



(厚労省:平成17年度乳幼児栄養調査報告から一部抜粋)

そうしますと、“遊び食い”は平成17年の方が昭和60年よりやや多い程度ですが、後の“偏食する”や“よくかまない”とか、これは平成になってからの方が困りごととしてかなり気にされている方が多くなっているということが分かりました。そして、“口から出す”というのは平成になってから出てきた困りごとで、昭和の時代にはこのようなことは挙がっておりませんでした。

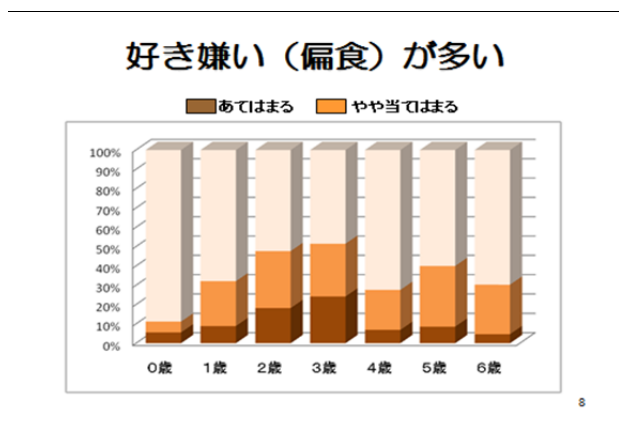
あと、“食欲がない”というのは平成の方が昭和に比べ半分くらい少なくなっていました。また、最後の“困っていることはない”という問いには平成では昭和よりかなり少なくなっていて、これは逆に言えば困っていることが平成の方が多くなっているということがいえるのかもしれません。こういうことは核家族の増加なども影響するのかもしれません。ここではそれについては分かりませんでした。

そこで、母親の子どもの食の困りごとについてお

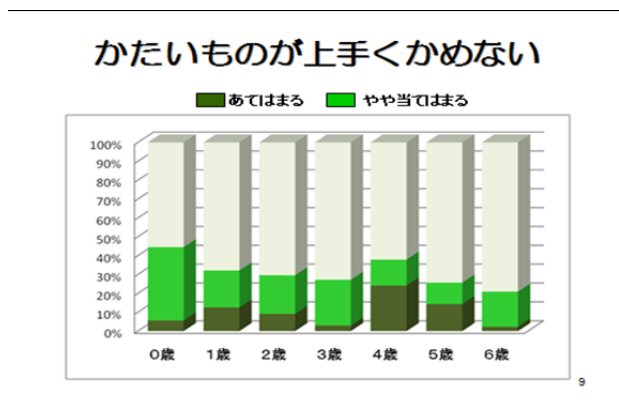
尋ねる5項目を選びました。“好き嫌が多いですか？”とか“かたいものがうまく噛めますか？”とか“よくかまずに丸のみしますか？”“かんでも飲み込めず口から出しますか？”“自分から食べようとしませんか？”です。回答形式としては“当てはまる”“やや当てはまる”“どちらでもない”“あまり当てはまらない”“当てはまらない”という回答をしていただきました。

スライドは、それぞれの困りごとの“当てはまる”“やや当てはまる”と回答された方の割合を示したものです。

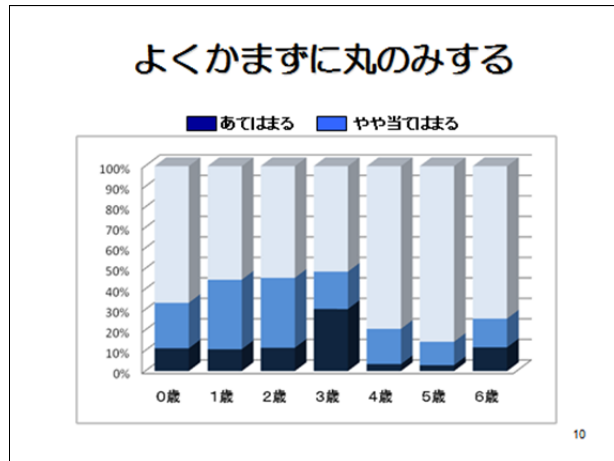
“好き嫌い(偏食)が多い”というのは、だいたい2, 3歳がピークで4歳以降はほとんどがなくなっています。



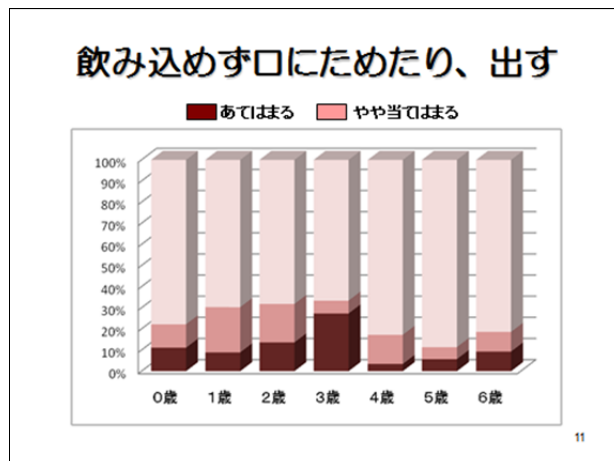
“かたいものが上手にかめない”これは1歳と4歳くらいでピークがあるのですが、これはその年齢で食べる食材が変わってきますので、そういったことも関連するのかなという気もしますが、5歳以降は低下していています。



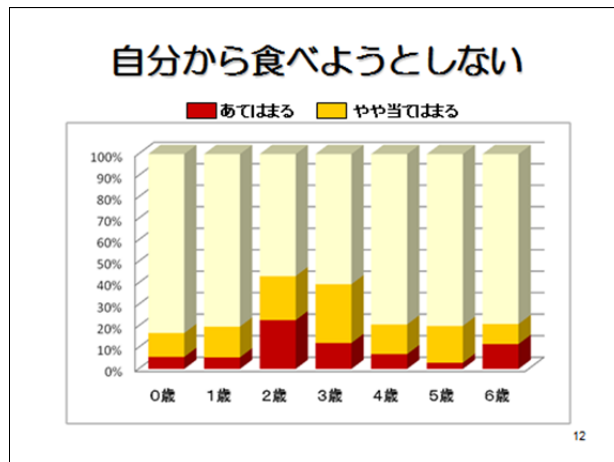
“よくかまずに丸のみする”については、これは3歳くらいがピークであとは少なくなっていきます。



“飲み込めず口にためたり、出す”というのものも3歳くらいがピークであとはうんと少なくなっています。



“自分から食べようとしなない”に当てはまるのは2歳くらいがピークで以後少なくなっていきます。このように子どもの食の困りごともだいたい2~4歳くらいまでで、大きくなりますとそういうものも消えていくようです。



## 離乳食の与え方について おたずねしたこと

1. 料理は得意
2. 「10倍かゆ」を知らない
3. 何を食べさせるべきか知識不足を感じる
4. 離乳食作りはめんどろ
5. 授乳期の終わりから大人と同じものを食べさせた
6. 栄養バランスを考えて作る
7. 自分のやりかたが心配である

13

8. 離乳食のドロドロは気持ち悪いと思う
9. 市販のベビーフードはよく利用する
10. 子どもの食事にあまり神経質になる必要はない
11. 大人のお菓子を食べやすくして与えた
12. 離乳食の味見はなんとなくいやだ
13. 離乳食は必ず手作り
14. 食事の与え方が適切か気になる

14

そこで、こういった子どもの食の困りごとには離乳期の食事＝離乳食の与え方が関わっているのではないかということを検討してみました。そこで離乳食の与え方について14項目を設定して、アンケートをしました。“料理は得意？”とか“「10倍かゆ」を知っていますか？”“何を食べさせるか知識不足を感じますか？”とか“離乳食づくりは面倒ですか？”“授乳期の終わりから大人と同じものを食べさせていましたか？”とか“栄養バランスを考えて作っていますか？”“自分のやりかたが心配ですか？”それから“離乳食のドロドロは気持ち悪いと思いますか？”とか“市販のベビーフードはよく利用しますか？”“子どもの食事にあまり神経質になる必要はないと思いますか？”“大人のお菓子を食べやすくして与えたことがありますか？”“離乳食の味見はなんとなくいやですか？”“離乳食は必ず手作りですか？”“食事の与え方が適切か気になりますか？”などです。先程と同じように回答をしていただき、因子分析という分析方法によって、離乳食の与え方の特徴は3つに分類できるということが分かりました。

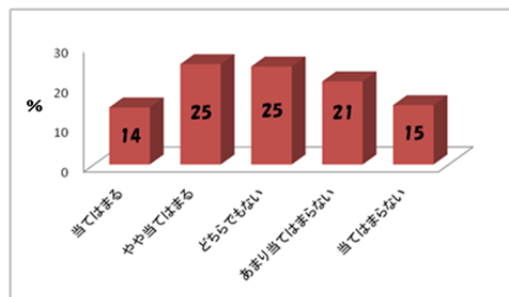
その一つは、離乳食の与え方について不安を感じる。

二つ目は、離乳食への不適切な態度行動をとってしまう。これには、味見が嫌だとか、ドロドロしていて嫌であるとか、大人と同じものを食べさせたとかいったものです。

それから三つ目は、市販品の離乳食をよく利用するという特徴です。この三つが離乳食を与える時の特徴として浮き上がってまいりました。

そこで、一つ目の“与え方への不安を感じる”というような思いに「当てはまる」あるいは「やや当てはまる」と回答されたのは39%、つまり4割くらいの方が多少なりとも与え方への不安を感じていたという結果でした。

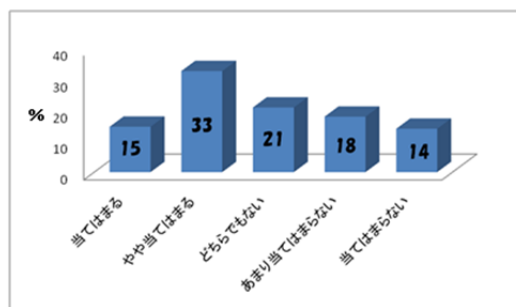
### 与え方への不安を感じる



15

そして二つ目の“不適切な態度行動をとってしまう”という特徴に“当てはまる”方は少ないのですが、“やや当てはまる”という方が33%で、48%くらい5割弱の方がそういったことをしてしまうこともあるという回答でした。

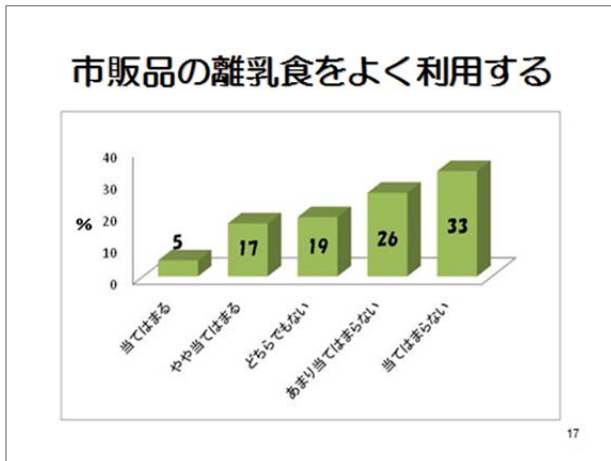
### 不適切な態度行動をとってしまう



16

それから三つ目は“市販品の離乳食をよく利用する”という特徴に対しては、割にお母さま方は市販

のものの利用は少なく2割くらいの方で、それも“やや当てはまる”で17%ということであまり皆さん利用されていない。6割くらいの方はほとんど利用しませんという回答でした。そこで、このような三つに分類された離乳食の与え方の特徴が、最初にお話ししました子どもの食の困りごとの発生に影響するかどうかということが気になる場所でした。



そこでこれは一元配置分散分析法という分析方法で分析しました。少しややこしいのですが、どのようにみていただくかということ、離乳食の与え方に不安を感じる割合が高い母親群と低い母親群を比べてみますと、最初にお尋ねした子どもの食の5つの困りごとの中で、“かたいものが上手くかめない”とか“よくかまずに丸のみする”“飲み込めず口にとめたり、出す”とか“自分から食べようとしなない”などの問題が、不安の高い母親群の方が低い母親群の方よりも発生しやすいという結果を示しております。また“偏食が多い”というものに何も線がないというのは“離乳食の与え方に不安を感じる”ことと“偏食が多い”こととはあまり関連しないということを示しております。

次が離乳食への不適切な態度行動をとってしまう割合が高い母親群では低い母親群より“自分から食べない”という子どもの食の問題が起りやすいということです。あとの4つの子どもの食の困りごとはこのような行動とはあまり関連しないということです。

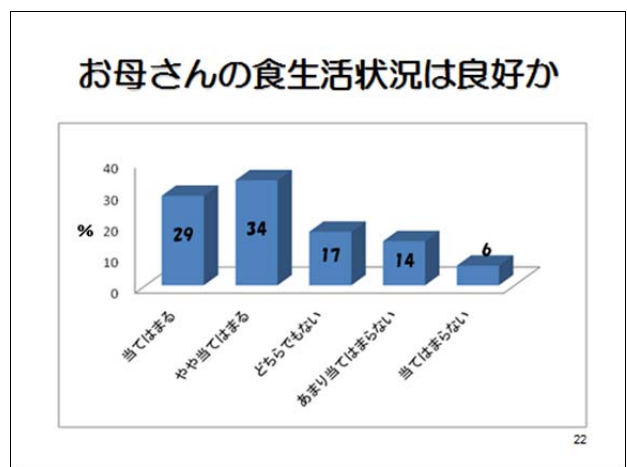
3つ目の市販品の離乳食の利用が高い母親群と低い母親群を比べると利用度の高い母親群の方が“偏食が多い”という子どもの食の困りごとと関連しており、残る4つの困りごとは市販品の利用度とは関連しないという結果を示しました。

## お母さんの食意識・食生活状況についておたずねしたこと

1. 毎日決まった時間に食事をとるか
2. 栄養バランスを考えて食事をするか
3. 食べられない、嫌いなものが結構あるか
4. 間食や嗜好品をたしなむことが多いか

21

そこでお母さんの日常の食生活状況が子どもの離乳食の与え方と関わるのではないかとこのことを検討してみました。まずお母さんの食生活状況について4項目のお尋ねをしました。“毎日決まった時間に食事をとりますか？”とか“栄養バランスを考えて食事をしますか？”“食べられない、嫌いなものが結構ありますか”とか“間食や嗜好品をたしなむことが多いですか？”。

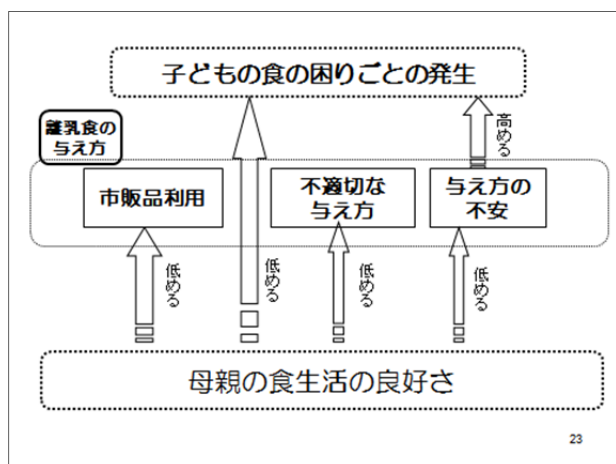


その結果、お母さんの食生活状況は良好だということに“当てはまる”方が29%で“やや当てはまる”方が34%でしたからほぼ6割以上の方が食生活状況は良好だと回答されました。“あまり良好でない”や“良好でない”という方は20%くらいです。

さて、これまでの結果では、離乳食の与え方（大きく三つに分けられますが）が、ある種の子どもの食の困りごとの発生に関連することが明らかになったのですが、最後の質問のお母さんの食意識や食生活の状況が離乳食の与え方とか子どもの食の困りごとの発生に影響するかどうかということを検討してみました。

これはパス解析という方法で解析しました。

この結果がこちらで、どのようにみていただくかという、まず“お母さんの食生活の良好さ”というのは、お母さんの食生活状況が良い場合ということです。矢印が“市販品の利用を低める”に向かっているのは、お母さんの食生活が良いと市販品の利用が少ないということです。また矢印が上まですべてありますが、これは“子どもの食の困りごとの発生”がお母さんの食生活が良好だと低められるということを示し、“不適切な与え方”や“与え方の不安”もお母さんの食生活の良好さが低めるということを示しています。



そしてこの矢印には太いものと細いものがありますが、これには意味があって幅の太い矢印のほうが低める力が強いということです。細いものが少し力は弱いということを示しています。

そして問題はここですが“与え方の不安”からは“子どもの食の困りごとの発生”を高めるという矢印が出ています。これは離乳食に対する与え方に不安があると、子どもの食の困りごとの発生を高めてしまうということを示しています。“市販品利用”や“不適切な与え方”は困りごと発生とは直接関連はありませんでした。

そこで、私たち栄養士はこの“与え方の不安”の部分をサポートできれば良いのではないかと考えたわけです。

### 栄養士が行う お母さんへの支援

- 離乳食の栄養・調理面ばかりでなく、母親自身の食生活、さらには日常生活面でのトータルなサポートが必要
- 子どもの食トラブルを防ぐには、家族全体としての食生活指導が必要
- 栄養士に対するカウンセリング能力の養成が必要
- 情報提供の公的な場を行政と協力して増やすことが必要

24

“栄養士が行うお母さんへの支援”として考えたのが、“離乳食の栄養・調理面ばかりでなく、母親自身の食生活、さらには日常生活面でのトータルなサポート”が必要なのではないかと。それから、“子どもの食トラブルを防ぐには、家族全体としての食生活指導が必要”ではないかと。そして、“栄養士に対するカウンセリング能力の養成”が必要なのではないかと。それから“情報提供の公的な場を行政と協力して増やすこと”が必要ということを考えました。

報告は30分ということで急ぎましたが以上で終わります。この調査をしましたときにご協力いただきましたお母さま方や市の職員の方々に感謝いたします。どうもありがとうございました。



(講演会場)



(託児室)

## 講演

### 「乳幼児の大切な食事と食生活に求められるもの」

駒田聡子 (岐阜聖徳学園大学 准教授)

駒田聡子先生は教育学部のご出身で教育者の立場でいろいろお仕事されていますし、また幅広い専門を持っておられまして研究も公衆衛生学分野のご研究をされておりますし、看護師さんの資格もお持ちで子どもの栄養、子どもの食育について本当に幅広く社会活動をされています。先生ご自身とっても楽しい方ですので、みなさん是非期待して先生のお話を聞いてください。

それではみなさん改めましてこんにちは。お見かけしたところかなりお若い方もみえるので、学生さんも多いかなと思いますが、よろしくお願ひします。

岐阜聖徳学園大学の駒田聡子です。コマダアキコと読みます。少し自己紹介をさせていただきますと私自身、実は勤めは岐阜なんですけど津に住んでいて、ここから歩いて20分くらいのところに住んでいます。毎日岐阜まで通っておりまして、電車で2時間以上はかかります。

そして、ここに何人かはお母さん方いらっしゃるかと思いますけど、私もお母さん方と全く同じ立場でして、というのは子どもが4人います。ここはちょっと違うかなと思いますが、4人はいないかな？まだ小さくて上が中1、小6、小3、そしてこの間ま

でまだ3歳でした息子がおりまして、みんな4人とも息子です。しかも、核家族です。自分の母親が近くに居ります。そういった意味では働く母親である、子どもを持つ母親ということで、今日お越しのお母さん方と全く同じ立場であるということで喋らせて下さい。学生さんたちには今日私が割とワーツときつく喋るんですけども、そのことを是非、今日のレジュメをもって現場で喋っていただきたいと思ひます。



(駒田聡子先生)

早速ですけれども、ピンク色のレジュメとA3版の

ものをお配りしていると思います。ピンク色の方で進めていきたいと思うのですが「食で生き生き子どもたち」と書いてありますが、「子どもたちにとっての『食』とは」ということで、平成17年に「食育基本法」が施行されたということがあります。なぜ国レベルでも法律ができたかというのは、皆さんご存じのように様々な食に関する問題があったのですが、食育とは子どもたちが身の回りに溢れた食品の中から自分の健康を守るために良いものを選ぶという選食能力と言いますが、食を選ぶ力です。それを身につけることを指しますが、ではなぜこういったことが出てきたかということですが、衣食住とありますが、今、服を作る人いますか？家建てる人いますか？子育ての中で唯一親が関わってあげられる分野というものが食の分野です。家庭の機能の中では、子育て＝食を整えるということなんです。それが非常におそろしくなっています。

私はよく保育園で講演をさせていただくんですけども、お母さんたちにまず何を言うかということ、今頑張らないと後で絶対しっぺ返しがきますよ、後で親子共々不幸になりますよということを言わせてもらっています。みなさん靴って普段どうしています？きちんと揃えて脱いでいますか？パジャマって着替えるときちゃんと畳んでいますか？こういった基本的な生活習慣が身につくのは乳幼児期までです。小学校とかでこれを直そうと思ってもかなり無理です。

乳幼児期というのは小さい子に何も能力はないと思われがちですが人生の中で一番基本的な生活習慣を身につけるのに大事な時期なんです。この時期にお母さんが食をきちんと整えてあげないと後で絶対しっぺ返しがきますよということです。私の場合はみんな男の子ですので、20歳くらいになって壁に穴を開けられないようにということでも喋らせてもらっています。

そのくらい乳幼児期は大事だということをまず心にとめて下さい。“食事の働き”というあたりはザッといきます。まず一つは“エネルギーを作る”1番です。そして2と4になるのですが“体組織の維持”というもの“身体の成長発達”のために赤群の食べ物。分かりますよね？みなさん枝豆将来何になるか知っていますか？大豆になるということ案外知らない人がいます。

それから、体の調子を整える群とあります。それと何よりも私が言いたいのは心の発達と食とが非常に大きく関わっていますよということです。5番に“近年、感情のコントロールができない子ども、集中力がない子ども、活気がなく気力が乏しい子ども

が多くみられるようになりました。その大きな要因として「一人でさみしく食事を摂る」など、家庭の食生活のあり方が大きく関わっています。”と書かせてもらいました。ちょっと流していきますけれどこの辺もまたゆっくり話させて下さい。食と心は関わっているよということです。

次に“成人病から生活習慣病へ”これはみなさん生活習慣病という名前が変わったことにご存じだと思います。その理由の一つは成人病というと年をとれば誰でもなるから仕方がないというイメージがありました。そうじゃないあなたの責任だよということを厚生労働省がはっきりと言い切りました。成人病はあなたの生活習慣、食事・運動・睡眠・休養・ストレスなどの精神活動・喫煙・飲酒などが発症と進行に関わっています。いくら遺伝的に糖尿病の家系であっても生活習慣をきちんと正せば発症は抑えることができます。それをきちんとコントロールしないから罹ってしまうということです。

それから、もう一つの理由は、子どもさんが生活習慣病、今までの成人病といわれるものに罹ることが非常に増えてきたということで、もはや成人だけが罹る病気ではなくなったということから成人病から名前が変わっています。そして日本人の3人に2人が生活習慣病で亡くなっていますと書いてありますが、生活習慣病といいますと非常に言い方が軽いですけれど、とても怖いんです。何が怖いかといいますと、インフルエンザでしたらよほど不幸でない限りは急性疾患って分かりますか？ウイルスを吸い込んで罹れば体の中でウイルスを増殖させて10日間くらい熱を出せば治る急性疾患で完治します。

ところが、生活習慣病は慢性疾患です。一度罹ると一生コントロールが必要です。みなさんが食べているお食事も、もし糖尿病になったならば3分の2くらい量を減らさなくてはならないし、加えて朝晩30分の運動をしなくてはなりません。それが一生続くわけです。子どもさんでもそうなります。また、それだけで済むのならいいのですが、加療といましてお医者さんで薬を一生もらい続けられないといけない。酷くなれば一日に3回なり4回なり自己注射といって自分の体にインシュリンという注射を打つわけです。腕だけでは足りませんからお腹とか太ももとか体中のあらゆるところに注射を打たなければならなくなるということが一生続く慢性疾患です。これはどの病気もそうです。そして、糖尿病ばかり例を挙げますが、糖尿病とはどういう病気かといいますとみなさんの血管の中が砂糖漬けになった状態だと思って下さい。そうしますと、あらゆる血管が



痛んできます。今、中途失明の第一番の原因は糖尿病からくる網膜剥離です。そして、腎疾患は透析を行わなければいけなくなるんですが、これも糖尿病からくる患者さんが非常に多い。今は糖尿病ばかり話しましたが、どの生活習慣病も一つ罹りますと次から次へと不幸な合併症をどんどん巻き起こしていきます。

今、元気なお子さんを前にして生活習慣病がどうこう言ったってなかなか伝わりにくいのが辛いですが、みなさん動脈硬化って分かりますか？血管の中にコレステロールとか中性脂肪がたまってくるんですが、どの位から罹るか分かりますか？実は赤ちゃんがお乳を飲んだその瞬間から始まっているそうです。ですので、お子さんが不幸にして亡くなった場合、剖検しますとかなりの確率で動脈硬化が見つかるそうです。ということで、何が言いたいかというとなみなさんも元気にみえますけれど生活習慣病かな？と気が付いたときにはかなり進行しているということです。だから、乳幼児期の離乳食の始まる時期から食生活を正していけないといけないよとお母さんたちには伝えてあります。難しいですが分かりましたか？私たちは、かけ算してほしいんですが8万回から10万回、一生に食べるそうです。運動しようと思うと時間もなくなかなかできませんが、夜食や間食をしている人は15万や20万回になってくるかもしれませんし、いろんな生活習慣の中で食べることはとにかく頻度が高い。ということで、食習慣と生活習慣病とかいろんな疾患とは関わりがありますよということを書かせてもらいました。

次は“子どもをめぐる食の問題”ここはザッといきますが、肥満児が非常に増えてきています。だいたい小学校5~6年生がピークで男の子ですと2割くらいが肥満ですね。ここは後で詳しくいきたいと思います。ただ少し話がズレますが、原因のところでは運動不足というものがあります“室内ゲームが中心の生活、塾通い”ここは女の子が多いので、どうでしょうか？みなさんハマっていませんか？これだけは気をつけて下さい。家の子どもたちもDSを欲しがって買ったんです。買うとどうなるのか、3歳だろうがDSにハマってしまうんです。ルールも分からないのになんとやりっ放しになります。これはなぜかという、頭の中にドーパミンと言われるような脳内の麻薬用物質が非常に増えるそうで、要するにお父さんたちがパチンコなどのギャンブルにハマると一緒だそうです。脳内の麻薬用物質、おいしいものを食べたときもちろん出るんですが、これがすぐたくさん出ます。そして、麻薬用物質ですから、

もっともっとということになってくるわけです。だから子どもたちがゲーム機から外れられなくなる。じゃあどうすれば良いか、これは親がコントロールしなければならぬ。家の場合も一人15分と決めています。それくらいしないと、常日頃からゲーム機にハマってしまうことが起こってきます。そして次の“食事のとりかた”、朝食欠食や菓子・ジュース類を食事にするといったことはまた後で話をします。

コショクについては今様々なコショクについていわれていましてA3の資料の左側に書かせてもらいました(個食、庫食、コ食、五食、戸食、呼食、孤食、子食、粉食、虚食)ので、後で自分の食生活がこれらのコショクに該当していないかチェックしてみてください。言葉の意味が分からなければ後で話します。そして何よりも乳幼児期の場合、小学生もそうですけれど食事を作るというのは親です。今、一番食育が問題になっている根源というのはやはり保護者の問題です。“子どもの食事を作ったり、整える知識、技術がない”“食生活を重視していない保護者の増加”ということで1番から書いています。これも後でお話しますので少し割愛しますが7番のところ“一皿料理をよく作る”“菓子パンを含む菓子類を食事にする”これはこの辺りですと「ポケモンパン」というものが出ています。お母さん方にポケモンパン食べさせていませんか？と訊くとだいたいのお母さん方笑われるんですけど、あとはある幼稚園の園長さんに弁当箱のふたを開けるとチンチンと音がすると言われました。この意味分かりますか？幼稚園にお弁当を作っていないといけないと中が冷凍食品だらけ、その話を別の園長先生に言ったら「そうなんですよ、こんな新製品が出たのかと子どもの弁当をみるとよく分かります」と言ってみえましたが、そのくらい冷凍食品だらけです。頑張る人は頑張るんだけどお母さんも二極化しています。毎日蒸かし芋だけを持たせるお母さんも現実にいるんです。また、学生のみなさんは幼稚園のお弁当見に行くといろんな生活がみえると思います。

それから、これも凄いです。これは津市の保育士さんに何年か前にアンケートさせてもらった中で、「保育園児はおかずはスーパーで売っているパックに入ったものだと思っている」というものがありました。意味が分かりますか？つまり家でお母さんが作らない。しかも、買って来たパックごと食卓に出すということです。あとは、先程のA3資料の一番下の虚食、虚しい食と書いてありますよね。これは食事が非常にえさ的になっている子がいる。これも両

極端だとは思いますが、手作りのものがない。とにかく腹さえ膨れればよいという食事をしている子が非常に増えている。共食って聞かれたことありますか？石毛直道さんという有名な文化人類学者がこれは人だけが持つ文化だと言っていますが、私たちの食事の特徴というのは共食です。どういうことかという、ライオンと私たちの食べ方とどう違うと思いますか？実は何が違うかという私たちはライオンやシマウマもみんなで食べますが、何が決定的に違うかという会話があるかないかです。私たちは喋りながら食べますよね、そうして分かち合うということをしします。

そして、8番目に書いた“氾濫する食情報に振り回される”フードファディズムといいます。日本人は非常に白黒つけたがるので、何かが良いといわれるとそちらになびくのですが、これさえ食べれば健康になる、痩せられるという食べ物は絶対はないと思って下さい。バナナダイエットが流行りました。後で話しますが絶対にバナナダイエットでは痩せません。それから、これはお母さまがおられるときに言うんですが、コラーゲン飲料1本千〜二千元としますが、あんなもの食べても私は栄養学の専門ではないですがコラーゲンというのは高分子ですから体の中で分解されてしまいます。ですので、千円のコラーゲンがそのまま体の中でコラーゲンになるかというのはハテナだそうです。ということで、何かを食べれば健康になるとかこれさえ食べれば痩せるというものはまずないと思って下さい。この8番はお母さんに対する警鐘として書かせてもらいました。

ここから本題に入っていくんですけど、“子どもの食事・食卓に求められていること”は、朝食を毎日食べる、脳にエネルギーを送るということです。難しい話ですが“夕食と朝食は一番間隔が開き、朝は体の栄養素が枯渇した状態です。そのため、朝食で脳の唯一の栄養素であるブドウ糖をとります。”これはご存じのように主食となる分が消化吸収されると最終的にブドウ糖という形になりますが、これを供給しないと脳が働かないんです。様々な調査の中で朝食を毎日食べることと学習能力は非常に関連があることが言われています。そして、少し難しいんですけど脳の重さというのは様々な本を見てもらうと書いてありますけれど、私たちの体重のわずか2%しかありません。1,500グラムくらいで、これは5歳児でいたい私たちと同じ重さになります。それから10歳まででいろいろなネットワークを張るのですが、今、書いているのが1日のエネルギーの必要量です。これを100%としますと、書いてある

通りですが、約60%が基礎代謝です。基礎代謝ですので、今日一日何もしたくないとボーッと寝転がっていても体温を保ったり、臓器を動かすあるいは呼吸するのに必要なエネルギーになんと60%を使います。そして、筋肉の重さは私たちの体の50%を超えて52%もありますが、必要なエネルギー量はなんと僅か25%しかないのです。一生懸命体を動かし働いているのに使っているのは25%なんです。体重の52%の重さがあるのにです。では、あとの残りちょっと100%にはなりませんけれど、18%、約2割は何が使っているかという静かそうにみえる脳ミソが使っているわけです。脳というのはもの凄くエネルギー食いであるということをまず覚えて下さい。ですから、当然、朝ご飯を食べませんと非常に学力が悪くなります。お母さんたちによく言うんですが、いくら塾へ行かせても無駄だよ。夜遅くに塾に行かせ夜食を食べさせて朝を食べさせないで出ますと学力落ちます。おもしろいことに、三重県というのは通塾率って分かりますか？塾へ行っている子どもさんの数というのは全国でもトップレベルなんです。ところが、全国の学力調査をみますと、上から数えて43番くらいですよ？つまり下の方。いくら塾へ行かせても学力がつかないんです。それからもう一つよく言われるのが、ピアノとか水泳は別ですけども、いわゆる幼児教育をさせても子どもは忘れず。みなさんも幼児期の記憶なんてないでしょ？です。無駄だといわれています。それよりも乳幼児期に大事なのは外で思いっきり遊ぶこと。風を感じ、土を感じ、水を感じ五感を働かせることです。食事その中に含まれ食事は五感をすべて使います。そういったことがお子さんの知力を伸ばすのに非常に大事だということです。そして、みなさんも痩せたければ一生懸命勉強して下さい。今凄くお腹空いてきていない？これは勉強すればするほど脳がもの凄く活性化するからです。定期試験の前ってもの凄くお腹空くと思うんです。これは当たり前なんです。へたに運動すると食べちゃいますけれど、一生懸命勉強するとまず脳がもの凄くエネルギーを使ってしまう。加えて緊張していて交感神経があがっていますからあまりガバガバ食べることはできないのです。ですので、痩せたければ勉強して下さい。

そして、もう一つ“体温を上げる、免疫力をつける”これも非常に大事で、食事を食べると特異動的作用といいまして特に赤群の食べ物、卵や大豆製品を食べるとそれ自身が消化吸収されるのに3割のエネルギーを使ってしまうので、非常に体温が上がるんです。体温が上がると体の筋肉がよく動くこ

とができる。そしてもう一つ重要なのが体温の上昇というものは体の免疫力を高めてウイルスや細菌に抵抗できる強い体を作ることです。何が大事かというウイルスや細菌もタンパク質からできていますから、熱には弱いんです。冬場にインフルエンザが流行するというのは乾燥と気温が低いからです。これと同じで私たちの体も朝、低体温ですとウイルスや細菌が大好きな体になってしまいます。今はプールの前などで夏場でも体温が35度台の子どもがおりますが、これは非常に不活発な子で加えて免疫力が弱くウイルスや細菌が大好きな体になってしまいますので、そうさせないためにも赤群の食べ物を食べることが大事なのです。そしてもう嘘みたいですが、去年インフルエンザが流行った時期、いろんな偉い学者さんがインフルエンザつまり感染症の対策として大事なことをいくつか言っていましたけれど、まずは手洗いが非常に大事です。ダイレクトに口にきますので、今はノロウイルスが流行っていますがその対策でも手洗いは非常に大事です。それから、みなさん一生懸命マスクをしていましたがあれはあまり効果がないんですよ。ウイルスというのは非常に小さいのでマスクなんか平気で入ってきます。医療用の息が苦しくなるようなマスクでしたら通らないかもしれませんが、しかし残念なことにウイルスというのは目からも入ってきて目から鼻、口、喉というふうにつながっていますから感染してしまう。ですから、しっかり手を洗って息が苦しくなるようなマスクをして、目にゴーグルでもはめて街の中を歩けばかなりインフルエンザ対策になるでしょうが、そういうわけにもいきません。そこで何が大事かと言っていたかという、赤群の食べ物です。なぜかという、私たちの体の中には異物が体の中に入ってきたときに除去しようとする免疫抗体というものがありますが、この原料が赤群の食べ物ですので赤群の食べ物をしっかり摂りなさいということを書いてみました。

そして次、“気持ちを安定させる”こと、これはこの頃流行ですが、セロトニンという物質に精神安定作用があるということで、大豆製品などトリプトファンが多いものを摂ると落ち着いて保育活動や学習活動に臨むことができる。これも朝からでも牛乳とかチーズとかですと食べやすいですから摂って下さいということで一言入れました。そして“体の調子を整える、免疫力、ストレスに強いからだを作る”ということですが、野菜や果物に含まれるビタミン類は食事で摂り入れられた栄養素が体の中でスムーズに利用されるときに必要ですので、せっかくデンプ

ンをご飯やパンで摂ってもビタミンB<sub>1</sub>というものがなくて体の中でエネルギーにならず働かない。そしてビタミンAこれは野菜の中ではプロビタミンAですので、カロテンという言葉聞かれたことがあるかと思います。色の濃い野菜に多いカロテンです。体の粘膜を強化しと書いてありますが、粘膜というのは鼻とか目とか胃腸もそうですが、すべて粘膜で覆われていますので、これがしっかりしていないで細胞と細胞に隙間があるとダイレクトに体の中、血管の中に細菌が入ってきます。そして、乾燥しますと先程湿ったところが嫌いという話をしましたが、すぐに喉とか鼻とかにきます。クーラーなどが入った部屋にいると風邪を引きやすいというのは結局、粘膜が乾燥してしまうからなんですね。ということで、しっかり粘膜を作るカロテンあるいはビタミンAとかを食べるということです。そして、ストレス対抗ホルモンとしてビタミンCがとても大事なことです。少し難しい話ですが、副腎皮質というものが腎臓の上に二つあります、そこからコルチゾールというホルモンが出ています。これは、みなさんにストレスが加わったときに、血圧を上げたりしてストレスに対抗したり体を臨戦態勢にしてくれるんですが、そのホルモンの原料がビタミンCだそうですので、ビタミンCは野菜や果物に多いですが、これを摂ることが非常に大事だということです。そして、欠食についてです。これは日本人は肥満につながるそうです。なぜかという、日本人の4割は節約遺伝子というものを持っているそうなのです。日本人は欠食したあとに入ったエネルギーを少しでもため込もうため込もうとする非常に太りやすい民族だそうです。どうしてか理由分かりますか？日本人は農耕民族ですので、秋に米がとれないと翌年、あるいは翌々年までずっとそこらへんの草を食べて頑張らないといけないわけです。なので、ちょっとでもエネルギーが入るとため込むようになっているんですね。未だに4割くらいの日本人がこのシステムを持っているそうです。だから欠食はダメなんです。痩せようと思って欠食すると非常に太りやすい体になります。そして“リズムをつける”私たちが真っ暗の部屋の中にいますと25時間周期で過ごすそうなので、それをリセットする、24時間周期に直すのが朝の光と朝食です。これを幼い頃から朝食をしっかり食べさせておりませんと、だんだん内分泌といいますがホルモンのバランスが崩れてきて将来的に体のリズムが狂ってくるとも言われていますので、とにかく朝ご飯。

そして、もう一つ大事なこと、レジュメには食の

ことではないので書きませんでした、小さな子どもが夜に強い光を浴びるのはダメです。何が言いたいかというところの居酒屋でも夜行くと赤ちゃんを抱いたお母さんが平気で居ます。そして、コンビニの光ももの凄く強く、子どもさんの生体時計を狂わせますのでそういったことはやめてほしいと思います。

次です“主食・主菜・副菜、3つの色(赤・黄・緑)を毎食食べる”ということを書かせてもらっています。栄養素は単独で働くことはなく相互作用によってその働きを発揮することができるということです。したがって毎食、主食・主菜・副菜を摂ってほしいんです。そして、あらゆる栄養素をいろんな食品から摂ることが健康を守り体を成長させるために非常に重要。では、ここで朝、朝食で野菜も果物も入れてきちんと摂った人いますか？味噌汁の中身も含めず。これだけ人数がいてヘタをすれば3人手が挙がるかどうかといったところが今の実態です。何が言いたいかという、食べている人がいないということ。どれだけ食べないといけないかはご存じのように毎日、大人ですと350グラム以上、幼児でも300グラムです。そのうちの3分の1は緑黄色野菜を摂って下さいということです、これはすごい量でピーマン1袋がだいたい150グラムで種を取りますからもっと少なくなる。ですので量的に言えば毎食、朝・昼・晩ピーマン1袋を食べないといけないということです。そんなに食べられます？さらに朝を抜いてしまえばその分昼食べられます？夜に一生懸命食べるとしたら一人で一鍋食べなければいけないくらいの量になってしまう。そんなことをしてもバランスが悪くなるからやはり朝・昼・晩と摂ってほしいのです。子どもさんは手秤です。100グラムの野菜と申しますと、お子さんの手のひら一杯山盛りにしてようやく100グラムなので、非常に多いんです。お子さんが保育所とかに行っておられれば保育所の給食ってすごく野菜が多いのです。野菜を摂るとガン抑制とか抗酸化といまして、ガンなどをおこすものを打ち消す効果もあるといわれておりますので摂ってほしい。どうすればいいか、私がよく言うのは具だくさんの味噌汁を作って下さいと、朝からたくさん野菜を摂りましょうと言っています。私も共働きですし、私の方が早く家を出てしまいます。子どもの顔も見ずに出てしまうことがあるんですけど、どうしているかというところ前日から残り野菜でいいんです。玉ネギとか人参、白菜とかそういうものを大きな鍋で煮干しなどで出汁をとったもので煮ておきます。そうして朝起きたら温めて味噌を溶き

入れるんです。そうしますと一度に煮野菜ができますので、具だくさんの味噌汁は本当に良いと思います。また、洋風が良いというならポトフ風にすればいいんです。出汁は鶏を煮るというわけにもいきませんのでコンソメスープなんですが、コンソメスープと塩、コショウあとはキャベツと玉ネギと人参。そうしてウインナー、ベーコンを入れると出汁が出るのですが、これは私は直接入れません。ウインナー、ベーコンは別鍋で煮ます。これは是非学生さんたちやってほしいんですが、ウインナー、ベーコン、非常に食品添加物が多いんです。別鍋で煮たものを大鍋のキャベツなどの中に放り込むのですが、この時、煮たあとの別鍋の色をみて下さい。すごい色ですよ食品添加物の色なんです。まあ、そういったポトフ風のスープでも良いので野菜を前日から作っておきます。家の場合は大きな鍋で作って冬場なら3~4日同じ鍋を2回くらい具を足したりして食べています。それくらいして野菜を摂っています。いずれにしても、毎食、主食・主菜・副菜を揃えた食事になっている。そしてバランスの良い食事というのはみなさんよくご存じの通り赤・黄・緑を取り揃えてほしいんです。赤がむちゃくちゃ多かったら当然動脈硬化などが起こります。これは名古屋の足立己幸先生が提唱されていますが、「3:2:1 弁当箱ダイエット法」という本が出ています。量的にみて面積で簡単に覚えて下さい。お弁当箱の半分3が主食です。そして残りの3分の2が、ここ普通コンビニの弁当ですとレタスの上にカツがのっていますがそうではなく、ここはなんと副菜といわれるお野菜類つまり緑群です。そして残りによりやく唐揚げとか鯖の味噌煮だとかいう赤群の主菜です。そしてもう一つ言いたいのは、みなさんまだお若いので例えば2100kcal 摂らないといけないとすると、1食につき700kcal 摂ればいいんです。

この時にもしてお弁当箱を作るのであれば700mlのお弁当箱を買って3:2:1にすればいいんです。小さい幼児さんですと年少児で1200kcal くらい年長児の大きいお子さんですと1500kcal くらい摂らないといけないので、400~500mlのお弁当箱を用意して詰める。朝も食べ過ぎかなと思ったらお弁当箱に当てはめてみるといいんです。よく言うんですが、働いているお母さんたちにもご自身の健康を守りたかったら3:2:1にして下さい。ご主人の場合も3:2:1です。副菜といっても面倒くさいという場合は、煮物を作っておけばいいしそれでも面倒ならばプチトマトでもいいんです。それだって面積的には2になりますから。愛情弁当はちょっと惨めですけどね。

1の主食はロールパンだっていいんです。この頃、ご主人が憎たらしいな一なんて思ったときに2:1をひっくり返したらいっぺんに動脈硬化が進みますよ。それはまあ冗談ですが、それくらい主食と副菜などの比率って怖いんです。なので、子どもさんもこの3:2:1の比率で食べさせてあげて下さい。

次は“さまざまな食材を食卓に並べていろいろな味に親しむ”ということですが、これも非常に大事なことです。舌で感じる味は実は5つしかないんです。みなさんが好きなハバネロなどの辛さというのは、これはもう痛み痛覚ですので味覚には含まれません。5つというのは書いてありますが、“甘い・塩からい・旨い・苦い・酸っぱい”でこれを五原味といいます。これは離乳食以降さまざまな食べ物に少しずつ挑戦して味を覚えることによって嗜好が広がります。そうしていくと子どもが食べることのできる食品の数も増えるのですが、味覚という嗜好が広がる発達する時期というのは、なんと幼児期から学童期までだそうです。5つの味のうち、もともと人が好む味というのは甘い・塩からい・旨いだそうです。甘いというのはエネルギーの味です。そして塩というのはミネラルです。塩分NaClこれがないと生物は死んでしまいます。旨いというのは何でしょう？これはグルタミン酸です。グルタミン酸というのはアミノ酸ですから私たちの体を構成する一つで、私たちが生きるために非常に大事なものです。ですので、私たちは本能的に好きなんです。ところが、苦い、酸っぱいは苦手。これはなぜかという、苦いというのは自然界では毒物に多いそうなんです。そうして酸っぱいものは腐ったものが酸っぱくなりますよね。これは名古屋にみえるオガワ先生が言ってみえますが、苦いと酸っぱいというのは本能的に私たちの脳が嫌い毒だよとか腐っているよと判断するのだそうです。だから苦手なんです。子どもに野菜嫌いが多いというのは野菜の味を苦いと感じるからですので、子どもが好む味付けばかりしていると非常に食べる範囲が狭くなるということなのです。そこで引き算をしないということをお母さんたちに言いたいのですが、例えばトマトを一口離乳食の時にあてがったら当然子どもは今まで食べたことないのですからベッと吐き出します。酸っぱいですし。そうしたときにこの子はトマトが食べられないんじゃないのかと思わず、何回も何回も手をかえ品をかえ出すことによって子どもたちは食べられるようになるのですが、これをしない人がいる。そしてもう一つ子どもたちの偏食の原因はお母さんが自分自身が嫌いなものを食さない。これも偏食の原因ですよ。とに

かく手をかえ品をかえ何度も出してこの味は大丈夫だよと脳に記憶させるということが大事です。

極端な例ですとみなさんも赤ちゃんの時からコーヒー飲んでないでしょ？そういうことなんです。脳に大丈夫なんだと伝わるようになるまで食べさせることが非常に大事です。スナック菓子やファストフード、加工食品類は味が非常に画一的で濃いんです。それに慣れてしまうと野菜などの微妙な味をおいしく思わず食べなくなるということなんです。まず味とは違いますが塩分濃度についてです。離乳食の塩分濃度が何%か知っていますか？0.5%です。そうして私たちがおいしいと感じる食べ物の塩分濃度はだいたい血液中の塩分濃度と同じなんです。私も学生に離乳食を作らせるんです。たくさんの野菜を入れてスープを作らせると、それだけで何も入れなくても0.5%あります。それでも美味しいですよ。ところが、加工食品類をみると塩分濃度が2~3%と非常に高いです。こんなものを子どもたちに食べさせたら絶対に薄い味が美味しいと感じなくなります。

それからもう一つは先程の梅澤先生のお話にもありましたが、ベビーフードを多用した子どもは偏食が多くなる。これはなぜか分かりますか？これは津市ですと全国・世界規模の食品会社が多いですね。井村屋やベビースターラーメンなどは香港に専門店がありました。工場見学などに行くとベルトコンベアの上をひたすら商品が流れてきますが、何が言いたいかというと工業製品であるということです。ということは、微妙な味の差があっては困るわけです。これはベビーフードでもそうで微妙な味の差があっては困るわけなので味が非常に画一的です。そういったことで偏食が非常に多いといわれています。プチトマトだったら1コ1コ味が違いますよね？そういうことです。そして、食品添加物、私たち一年にどれだけ食べていると思います？4kgだそうです。食品添加物は味覚障害を起こしやすいといわれているのと添加物1つ1つの発がん性は調べられていますが1つだけを使うことはまずないですよ？2つ3つ入っている場合の私たちの体への影響というものは分かりませんので食品添加物を一度にたくさん摂るのはどうかと思います。ハマる味ってみなさん聞いたことありますか？ハマるということは先ほど言ったβエンドロフィンとかあるいはドーパミン、ハマる味という甘い・塩からい・旨い味これはスナック菓子とかファストフードなどがそうです。

そしてもう一つは油脂の味、これらは私たちの頭の中に非常に快楽物質を出すそうです。あまりメーカー名を言うと良くないですが、子どもがマクド

ナルドをみると食べたくなるのはこの辺のところに関係しています。非常に甘い・塩からい。そうして、パテの中には動物性牛脂がたくさん入っていますよね？ご存じのようにあれは冷えると非常に不味くなります。これはなぜかという冷えた脂身を食べているのと同じだからです。牛の体温というのは私たちより高いのであの中ではさらさらしているらしいのですが、私たちの体に入ったらあの冷えた油の状態になりますので気をつけて下さい。逆に言えばメーカーはこういうものをうまく使ってハマらせているわけです。これは、食べさせてはいけないというのではないんです。量を決めて与えて下さいということです。

そして次“空腹であること”みなさん空腹って分かりますか？お腹空いたって感覚分かるかな？食事を美味しくさせるのは何よりも空腹です。子どもさんにとって、子どもはダイエットしようなんて思いませんから、目の前にある食べ物がご馳走になります。もう一つ言いたいのは、幼児期とか低学年の子どもは胃の大きさが大人の3分の1程度なのに加えて消化吸入能力が非常に低いんです。ですので、食事の前にお菓子やジュース類をわずかでも口にすると次の食事が入らないのです。保育所などですと間食に牛乳とおせんべい、おせんべいといっても米でできたハイハインのようなものが2,3枚つくだけです。みなさんは、そんなものじゃ間食の内に入らないでしょうが、それで子どもというのは3時間なり4時間なりもつんです。私が調べたところ、保育園児さんが5時とか6時にお母さんがお迎えにきて、それから夕食までの間に約9割の子どもが何か食べたり飲んだりしているんです。そんなことをしたら絶対に夕飯は入りません。ですので、お母さんたちには辛いだろうけれども、ちょっとお茶を飲んだりするのは別ですが、講演のあと絶対に何も食べさせないでとそれが非常に大事だよと言っています。そうして話はズレますが、授乳期は…というところがありますよね。これは大事でこの中にはお母さんになった人まだならない人たくさんいますが、赤ちゃんが泣けばタイミング良くお乳を与えるということ。泣けばあげるこれは大事です。昔は3時間おきとかであげていたんですが、これはいけません。なぜかという、昔は3時間たたないといくら赤ちゃんが泣いてもお乳を与えなかったそうです。そうすると赤ちゃんは3時間おきに規則正しく泣くようになりますが、これはダメで赤ちゃんが泣くということは緊急事態なんです。命に関わる何かがあるということ、空腹も赤ちゃんは泣かないと訴えられません。

お腹空いたって赤ちゃんが泣いて叫んで訴えているのにまだ3時間たっていないし…とって与えない。そうするとやがて赤ちゃんが泣かなくなる。これは赤ちゃんが諦めてしまった、世の中訴えてもダメなんだと諦めてしまうんです。ですので、授乳期というのは赤ちゃんが泣いたときにタイミング良くお乳を与えることが大事だそうですが、離乳期以降は時間を決めてお食事を与えていくことが大事になってきます。なぜかという、そこにも書いてありますように“空腹を我慢する”ことは、将来何事に対しても耐えることができる姿勢につながる重要な要素です。「お腹が空けばどこでも食べる」ということは、子どもに耐えることを学ぶ機会を失わせ、すべてのことにおいて常に満たされていないと我慢ができない子どもに育ってしまいます。”分かりますか？暑ければクーラー入れます。寒ければ暖房入れます。面倒であれば車で行きます。自転車で行きます。今の生活ってこんなふうに耐えることがまずないです。これは私ではなく心理学の方が言ってみえるんですが、子どもに学ばせる唯一の要素というのが空腹を我慢させること。これを我慢させないと、今の小さい頃ならお菓子やジュースで済みますが、やがてそれがゲーム機、ゲームソフトになりパソコン、パソコンゲーム、やがて、車などになってくる。パソコンゲームなんてハマってしまうと韓国では非常に問題になっていますが家からでられない子どもになってきます。そうして果てはあまり言いたくはないですが、イギリス人講師を殺した子がいました。羽島の歯医者さんの息子ですが非常に恵まれていたと思うんですね、だけれども彼女が言うことを聞かないと殺してしまう。極端な話ですが、あまりにも満たされすぎると後で親子共々しっぺ返しがきます。空腹を我慢させてほしいという話でした。まだ子どもを持ってみえない若いみなさんには分かりづらいかとも思うんですが大事なことです。

そうして非常に大事なのが会話です。食事の時の会話を大切に。共食では会話が大事だよと先ほど言いましたよね？子どもの人格形成に非常に関わります。子どもが遊びを続けるのが楽しいからで、会話があふれて楽しいと積極的に食べる。それと何よりも食事の時、大人と言葉をやりとりすることで子どもは語彙力といいます言葉数を増やしてコミュニケーションの能力つまり相手のことを思いやる気持ちを身につけます。つまり、誰かがしゃべっている間は話を聞こうという姿勢、誰かの言っていることを一生懸命学ぼうという姿勢を学ぶのが食事の時の会話の場面なんです。もちろん赤ちゃんの頃は

喃語でウンウン言っているだけですが、それでもウンウン美味しい？ちょっと不味かった？でも頑張って食べようね？とお母さんが声掛けすることが非常に大事です。おもしろくて三重県ではあまり聞かないけれど、大垣の方へ子育て支援に行くとよくお母さんたちに言われるのが、家の子どもは言葉数が少ないとか、表情がないんですよ家の孫、などと言われます。答えは一つです。後で言いますが、まず食卓の場面に大人が誰もいない。あとテレビに子育てを任せている。そういう子たちは表情が少なく、語彙力も下がります。そして、もう一つ大事なことがその日の出来事を子どもが話しそれを親が受け止めるということ。何かあったときに聴いてもらえる相手がいるという子どもの心の基地、よりどころになって、社会に出たときにストレスに強い子どもになります。話を誰かに聞いてもらうことは子どもの中に自分は周囲に受け入れてもらっている。自分はここに存在しているんだという安心感や自己肯定感を生みます。いまセルフエスティームという言葉、流行ですよ、自尊心ということですが、自尊心を非常に育てます。反対に話す相手がいないと自分なんてどうでもいい存在だという自己否定感に陥りますので、他人に対してとても攻撃的になったり、情緒不安定な子どもになります。先程の話で、話をとりあえず受け止めてあげてというところですが、食卓の場面に、今はみなさん忙しいですからご両親そろわなくてもいいんです。とにかく大人が一人でもいいので居てほしい。そろってほしいんです。つまり、子どもの話を聞いて受け止めてあげてほしいんです。おもしろい話で私は今の勤め先ではなくて前任校が高田短大なんです、そこで毎年学生が就職の時期や実習の時期になると行きたくないと社会に出たくないという子が毎年出てきたんです。そういう子たちにカウンセリングに入るんですが、カウンセリングの最後にある一言みんな同じことを言うんです。何て言うと思います？親には相談できませんって必ず言うのです。つまり、幼い頃から親に何でも聞いてもらえる関係になかった子というのは非常に脆いんです。聞いてもらって解決になるとかならないとかの話じゃなくて、ただ何かあったときに何でもいいから聞いてもらえる相手が居る子というのはすごく強いです。学生さんをみても、この子は充分親に愛されている子だなというのは分かります。とにかく何でも受け止めてあげるということは非常に大事。それが食事の場面です。なので、耳の遠いお爺ちゃんお婆ちゃんでもいいから座らせておいてとよく言います。そして子どもが何か言ったらうん

んと言ってもらっているだけそれだけでいいんです。そのくらい会話というものは大事です。ということで食事場面の会話について話をさせてもらいました。この食事中にテレビをつけたら絶対にダメです。なぜかというとなみなさんは大人ですからテレビ見ながらニュース聞きながらでも喋れますが、子どもというのはテレビをつけていたら効果てき面テレビしか見ません。食事には関心がなくなるし、会話などもなくなります。テレビとかビデオとかは一方的な会話ですので、子どもさんの語彙力を損ないます。とにかく食事場面ではテレビを消して下さいと言っています。コンセント抜いてでも食事の間だけはテレビを消すということは非常に大事です。これは数年前に三重県で調査したのですが、乳幼児さんのお母さんたちに聞くと食事場面でテレビをつけていない家というのは2割くらいしかないんです。子どもおもしろくていろいろなことをクロス集計したんです。そうしたら、お母さんの食意識とか食卓の風景とかいろいろなことをクロス集計したら、非常に意識とかが良い人とテレビを見せないという人とが、ものすごく相関関係がありました。つまり、テレビを見せないお母さんというのは食だけではなくていろいろなこと生活意識が高いんだらうなと思いました。

次は“早寝、早起きをする”について、これは文部科学省が「早寝・早起き・朝ごはん」ということをいっています。これも私ではないんですが調査をされている中で、朝食をきちんと食べる子というのは早く寝ています。早く寝れば、当然朝早く起きます。子どもさんは朝起きてから食欲が出るまでに30分かかかるそうです。確かに家の子たちも起きてきてから30分くらいはホットカーペットの上をゴロゴロしています。やがて30分たつとシャキッとして食卓に着きます。そういった意味で早起きさせるには早寝させなければならぬ。あと、お母さんたちはこれも聞いてほしいんですが、大人が見本を見せる。子どもというのは字も読めないし言葉では学ばません。どうやって学ぶかという大人のやること、例えば生活習慣、3食きちんと摂るとか、好き嫌いとかバランスよく食べるとか食事中はテレビを見ない、よく噛んで食べるとか間食をダラダラと食べないとか食品を大事に扱うなどという姿を見せること、もちろん「いただきます」や「ごちそうさま」などが子どもに正しい食生活を身につけさせる上で非常に大事です。よく保育園へ行くとお母さんたちに言うんですが、お母さんたちが保育参観の時にいくらきれいに着飾ってきても普段の子どもさんは普

段の生活でみんな日常をばらしていますよと言います。そのくらい子どもさんは親と一緒にのこをします。そうしてもう一つ言いたいのは保育園で肥満児がおりますとそのお母さんも必ず肥満です。お父さんも含めて肥満。これは食習慣もみんな一緒にのこをしているからで、子どもは真似をしますから大人が見本を見せるということは大事です。次は白いご飯を主食にした「日本型食生活」PFC 比と書いてありますが、これは私が小学生に野菜を食べるという調査でアンケートをとったのですが、おかずの数が増えるのは主食がご飯、次が食パンとかロールパンとかのあっさりしたパン、最悪なのは菓子パンと総菜パンこれはおかずがつきません。なので、おかずを摂るためには白いご飯が良いよと言わせてもらっています。その他、魚は脳の細胞の原料となるDHAが豊富で子どもさんの脳細胞を増やすのに大事です。脳ですがみなさんは二十歳くらいですよ？二十歳くらいになりますとそこから毎日10億個くらい脳細胞が死に絶えていくそうです。認知症予防のためにもDHAは非常に大事だと言われているので摂って下さい。特に青魚、サンマとかサバとかイワシとかアジですね。これが特に良いといわれていますので食べて下さい。また、洋食はとて脂質に偏っているということです。だって洋食でメインディッシュっていったら何？お肉に魚ですよ？魚も日本のように焼き魚ではなくコテコテのムニエルとかでまわりのソースも生クリームとバターの塊ですからね。それが主食にきているから当然太っていくんです。いずれにしてもご飯を主食にするとおかずがたくさん摂れる。日本食の良いところは野菜が多く摂れるのと、海草類が摂れるところ。そうしてもう一つ日本食の特徴は先程も言いましたが、大豆製品が摂れること、これが日本食の非常に良いところ。ただ欠点の一つあって塩分が非常に濃いことです。それさえクリアすれば、非常に健康的な食事です。

そしてアレルギーとの問題で現場では今、小麦が問題になってきています。日本人は米を主食にきていて日本人体は米のタンパク質に馴染んでいるんです。それに対して小麦製品というのは、日本人にとって小麦のタンパク質はグルテンですが、このグルテンが非常に異質なんだそうです。戦後アメリカの戦略で日本人はたくさん的小麦を買ってそれを製品にしたものを食べてきていますので、朝はパン、昼もパン、夜はパスタなんて生活をずっと続けていると小麦アレルギーが起こる。そうして若いお母さんがそうした生活をしていると次の世代も食物アレルギーの体質になりやすいと言われてい

るので1食くらいにしておいて下さい。今、乳幼児さんの食物アレルギーの一番の原因は卵なんです。次が牛乳です。そして第三位が今まだ大豆だったのですが、それを飛び越えて小麦です。そうして牛乳アレルギーはだいたい9割の子どもさんが小学生になる頃には治りますが小麦はややこしい。ということであまり小麦製品ばかりを食べ過ぎないようにいわれています。そして、白いご飯は加工食品ではなく、市販の多くのパンのように食品添加物を摂ることが避けられると書いてありますが、食パンとかでも1~2月経っても腐らないものがあります。私は昨年11月に買ったあんパンがまだ腐らずに置いてあります。腐らないというのは便利ですが考えてみればコンビニなどでもなぜ生のお寿司が27時間も腐らず保つんだらうと思います。腐るといのはどういうこと？腐るといのは細菌が繁殖するんですよ。学生たちに、朝はパン、昼もパン、夜はコンビニなどで細菌すら食べないものをよく三食食べるねと言いますが、そういうことですよ。ですので、学生たちには程々にね、と言っています。そうして小麦についてですが、白米といのは糠を完璧に抜けばすべて取れるんですが、小麦といのは粉碎しますので残留農薬が残るだらうと言われていまして、この残留農薬がアレルギーを促進するともいわれています。そしてもう一つこれは価値観の問題でダメだと言っているわけではないのですが、玄米とか胚芽精米の玄米の糠の部分、胚芽精米の胚芽の部分に農薬が溜まるそうですので無農薬のきちんとしたものでないと体に良いからといって玄米や胚芽精米もバカバカ食べるものではないといわれています。玄米といのはそもそも好きならばいいですが、子どもさんにとっては非常に消化吸収が悪いんです。栄養素的には高いんですが消化吸収が悪いということはヘタをするとそのまま出てしまうということです。そして、これも価値観の問題なんです。五穀米というものもすごく流行っていますよね？私も五穀米を食べると確かに美味しいなと思いますので、別に五穀米を否定するわけではありません。ただ五穀米に入っている粟と稗って何か知っていますか？私はあなたたちと年が違うのでちょっとあれですが、昔、田舎で鶏がエサに啄んでいたのが粟と稗でした。鶏のエサだったんです。ですので、五穀米って高いです。これは価値観の問題ですが、わざわざ高いお金を払って鶏のエサにするようなものを買って食べる必要もないのではないかと思うんです。要は何が言いたいかというと、自分が栄養のバランスも考えずに食事を作って置いて、玄米を食べればい



うとか五穀米を食べれば栄養バランスを考えずに済むじゃないかと思うのは本末転倒だと思うんです。白いご飯をきちんとそろえておかずをそろえることをせずにそういうものに頼ってしまうというのはどうかな？と思います。

そして、ご飯はパンよりも血糖値の上がりの方が緩やかですので良いです。それから、幼児期後期についてです。0, 1, 2 歳くらいまではコロコロでも良いんですよ赤ちゃんは、よく家の子ども肥満だけれど大丈夫だろうか？と言われますが、その頃まではコロコロ太っていても大丈夫。むしろ家の子もたちの経験からいうと一度風邪を引くとヒュッと細くなるので普段から多少コロコロの方が安心なくらいです。3, 4 歳くらいになると活動が増えるので、だいたいのお子さんは自然と絞まってきます。それよりも、3, 4 歳くらいから急激に太る子がいて悪性肥満といいます。そしてそのほとんどが成人の肥満につながります。小学生の時に肥満だった子の8割くらいは成人の肥満に直結するそうです。子どもの時に肥満になりますと脂肪細胞というものが私たちの体に増え、その数は、先程脳細胞は減るといいましたが、この脂肪細胞は数が減りません。この数が増えてしまいますと当然肥満になりますが、この人たちがダイエットをしたら脂肪細胞の中の中性脂肪が抜けるだけ、つまり体積が小さくなるだけなので、非常に後々太りやすく痩せにくい体になります。これは親の責任です。幼児は食事を選ぶことはできません。ですので、3, 4 歳から太らせるのは以ての外だといわれています。揚げ物とか買って来たものばかりを食べさせている、スナック菓子を好きなだけ食べさせているとこうなってきます。そして親をみてもこうです。それから、カルシウムとリン、これもいろんな説がありますが、カルシウムは骨を丈夫にし、血中のカルシウムは神経伝達物質にも関係して情緒を安定させる作用があるといわれています。カルシウムを十分摂らないと骨が脆くなって骨折しやすいだけではなく、非常に神経過敏になってイライラしやすくなるそうです。カルシウムは乳製品・小魚・緑黄色野菜、それと一つ覚えておいてほしいのですが、日本人が不足している栄養素が二つあります。これはどの年代でもそうなんです。一つは食物繊維で、みなさんもそうです。野菜を食べないのが原因。そして、これは日本の国土、土の問題もあるのですが、もう一つはカルシウムです。野菜の中でカルシウムが多いのは小松菜って分かりますか？ほうれん草との見分けつきますか？小松菜の良いところはほうれん草だとシュウ酸があるので必ず湯がか

ないとダメですが、小松菜はチンゲン菜などのように炒めても食べられます。カルシウムは非常に吸収が悪いのですが、カルシウムとリンが1:1の割合で摂取すると骨塩量を上げ骨化しやすいそうです。そのカルシウムとリンが1:1で含まれているのがご存じの通り牛乳、乳製品です。しかし、加工食品類や外食、菓子、清涼飲料水にはリンが食品添加物として多く含まれておりますし、もう一つは肉類も非常にリンが多いんですよ。加工食品類より肉を食べた方がリンを摂取しすぎるとも言うくらいです。そうしますと、リンは相手に絶対カルシウムがほしいそうなのです。ひどい子になるとカルシウム1に対してリンが40、そうしますと39のリンは相手に絶対カルシウムが欲しい。どうするかというと、血中のカルシウムは100%のうちの1%しかありませんから、まず血中のカルシウムを全部取ってしまう。

それでもとても足りませんから、骨のカルシウムを溶出して体外に出すそうです。ですので、砂糖も非常にカルシウムを消費しますが、一生懸命、牛乳、乳製品、小松菜、小魚食べている一方でスナック菓子を食べてお肉も食べてしているとみなさんでも骨がスカスカになる、脆くなるということです。食べてはダメというのではなく先程のように量を考えてということです。そして、みなさん若い時期に痩せすぎるとダメですよ。負荷をかけないと、つまり運動しないと骨はできません。それから、菓子パンや清涼飲料水を食事にしない。菓子や清涼飲料水を過剰に摂取しない。菓子パン一個で成人の一食分のエネルギーがあります。例えばこれ(4個入り菓子パン)1袋で何kcalあるか知ってる？これだけで800kcalあります。これはおにぎり5個分です。みなさんの摂取カロリーの半分をこれだけでいってしまう。もう一つこれは600kcalでおにぎり3個分です。これらは添加物が多いというものもあるのだけれど、非常に軽いですからパカパカと食べてしまうと、もの凄いカロリーを摂っていることになるんです。これは私も自分が食品の勉強をするまで知らなかったです。平気でたくさん食べていましたし、確かにその頃は太りました。今から配るのはいろんな飲み物500mlのペットボトルの中にどれだけの糖分があるかスティックシュガーを入れてあります。少なくとも15~16本入っていると思います。あまりメーカー名を言ったらダメなんです、私が知っている中で最高はピルクルとかマミー1リットル飲めばだいたい50本くらいあります。100円で50本ですよ。あとはカルピスウォーターなども高いんですよ。ヤクルトなどもお腹には非常に良いですよ。子ど

もが下痢するとすぐを買ってきたりしますので、ただ、あれ1本で11~12gということは、子どもさん体重1Kg当たり、毎日摂っている砂糖の量は1gですので、あれ1本で糖分、砂糖ではないんですが1日の上限になっちゃいますので、そうガバガバ飲むものではない。

では、何で乳酸飲料にそんなに糖分が多いんだと思う？今日の話を出して試してみても酸っぱい味でしょう？その抑制効果です。要は、酸が苦手だからお砂糖をたくさん入れる。学生たちもジュース買っておいでっていうと嬉しそうにいろいろ買ってきます。そしてそれを砂糖水にさせて飲ませるとジュースだとそれだけの糖分摂っているのにオエッてなってます。そして、そこにポッカレモンをちょっと落としてみて下さい。ものすごく美味しいドリンクになる。つまり酸と砂糖はもの凄く相性が良いんです。また、あまりメーカー名を言うのはアレですが“きになる野菜”とか“野菜生活”とかいろいろ出ていますよね？これも学生が嬉しそうにこれ計ろうと持ってきます。そうして計るとやはり20本くらいあります。これはお母さんたちにも言うんだけど、家の子は野菜を食べないからって“野菜生活”とかを摂ってはダメだよ。これも飲ませるのではなくて、量を決めて欲しいんです。なぜか分かります？じつは野菜と名がついているのでピンときませんが、あれ半分は果汁なんですよ。果汁ということは非常に糖が多いんです。果糖です。果糖というのはダイレクトにみなさんの中性脂肪になりやすいそうです。だからバナナダイエットは痩せないんですよ。森久美子さん一時痩せましたがこの頃テレビを見たらバージョンアップしていますよね？果物って一日ミカンで2個までリンゴで1個までです。それとこれもちょっと覚えておいて欲しいんですが、「授乳・離乳の支援ガイド」というのが新しく出されましたが、あの中で何が変わったかという、今までは離乳食を始める前までに湯冷まし代わりに薄めた果汁を飲ませなさいというものがあったんです。あれは禁止になりました。なぜか分かる？習ったよね？まず一つは、甘い味に慣れてしまう。もう一つは、今、食物アレルギーで口腔アレルギー症候群といいまして、口の中が果物を食べたときたんたらこ口になってイガイガしてくる、というアレルギーがとても増えてきています。だから、果物はアレルギー源として人にとっては危険なものです。早すぎる果汁はダメで、やはり、日本人は重湯からということです。そして、みなさんはこんな食生活していませんか？今書いているのは、横軸が時間、縦軸は血液中のブドウ

糖の量を血糖値といいまして血糖値です。そうしますと、朝起きたときは低くてご飯食べれば上がって、また減って昼ご飯で上がって…。血糖値が上がると下げるホルモンがあって、それをインシュリンといいます。体の中で血糖値を平均的に保つ働きがあるインシュリンです。例えば、朝ごはん食べずにどんどん低血糖になるとイライラしますよね？ここで菓子パンとかジュース類を摂りますと血糖値がガッと上がってしまいます。そうしますと急に血糖値が上がってしまったのでインシュリンが1で済むところ平均に戻すのに3くらい必要になってきます。そうするとまた正常値以下の低血糖になってまたイライラする。みなさん大丈夫ですか？こんな生活していませんか？保育園児とかに今日食べてきたものをまだ字が書けないから絵を描いてと書いて描かせるんですがウイナー1本という子もいますが、中にはアメとかチョコレートこれが絶対出てきます。これでは、先程言ったようにインシュリンを過剰に使うことになり、たくさん出て低血糖になる。男の子とかでジュースとか菓子パンの買い食い生活している子はたぶんこういうことになっています。そうするとやがてインシュリンが効かない体になってきます。これが何かというと2型糖尿病です。そうして菓子パンなどでこうやって急に血糖値を上げてインシュリンを過剰に使いますとインシュリンというものは非常に肥満を起すんです。肥満になりやすいホルモンです。ですから、緩やかに上がる、あるいは“蕃爽麗茶”というヤクルトも褒めておかないといけません…血糖値が緩やかに上がるような飲み物、あれは特保ですから絶対に効きますよ。そうしますとインシュリンの出方も緩やかですので糖尿病予防ということもあるし、太りにくいということもあります。残念ながら私たちの体で血糖値が下がるということは死に直結しますが、血糖値を下げるホルモンというものはインシュリンしかないんですね。ところが、血糖値を上げるホルモンは5つくらいあります。ですからインシュリンというものは非常に大事なものです。ですので、肥満防止や情緒不安定にならないために菓子や清涼飲料水は時間と量を決めて摂って下さい。

あと、噛む力をつける。噛むということは脳に刺激を与えます。脳と口って近いですし、手を使うよりも何よりも噛むことが脳に刺激を与えるそうです。つまり学力も上がるそうです。そして私自身も働く母親ですし、お母さんたちにいつも言っていますが、家には三種の神器があります。何かというとタマネギ、人参、ジャガイモこの3つさえあれば煮物がで

きます。うちは家族が多いので一身田の方の八百屋さんへ行って 10Kg ちょうだいといって買ってストックしておくんですけど、そうしておけば遅くなくても煮物やカレー、シチュー何でもできます。そうしてもう一つ、ここは津ですから効果がないけれど、岐阜では家の冷凍庫には松阪牛を買ってありますという嫌味になりますが、ついでに豚と鶏も買ってあります。どういうことかという、肉を買って冷凍庫にストックしておく、そうしておけばへたに総菜屋さんへ行って買い回らなくても、さっきの三種の神器を炒めて薄切り肉をチンと解凍してしまって炒めれば焼き肉だってできるでしょ。なので、この方がよっぽど早い安全だよと提案しています。とにかく素材から作る料理をしようねとお母さんたちには言っています。松阪牛って津ではグラム 400 円くらいから買えるけれど、デパートへ行くとグラム 2000 円はします。ですから学生のみなさんも是非津にいるあいだに松阪牛食べておいて下さいね。そんな感じでうちの冷凍庫にはお肉類とアイスクリームが入っているんです。こんなふうにくらでも工夫はできると思うので、なるべく素材から作ってねということを行っています。そうして最後に、離乳食からいろんな味になじませてあげて欲しいと思います。そうして大事なのは、素材から作る努力。努力とは言いません、工夫すれば簡単にできますから。

それと、一食の整え方、赤・黄・緑を揃えるということ。それは是非ぜひお願いしたい。そうして、絶対忘れてはいけないのが、会話のごちそうをとってねと言っています。これをしないとあとで絶対不幸になります。では、何かご質問があれば受け付けます。よく言われるのが、学生さんによっても違うのですが、野菜などを食べない時に混ぜ込み食はダメですか？と聞かれます。私自身は、育児って何が一番問題かという、お母さんが不安になるとかそういう心理的なものが一番問題だと思うんです。ですから食べてないと思うときは、家でも活躍しているのがフードプロセッサーです。それとか、野菜だらけのチャーハン、ミートソースなどもしています。なので、子どもがあまり食べない、食べないと不安になるよりは食べるようになるまでは混ぜ込んでしまっただけでも問題ないかと思っています。やがて、何でも食べる訓練をしていると食べられるようになりますよと言っています。混ぜ込みはダメだといわれる学者さんもありますが、私は自分が母親の立場ですので、量を食べさせたいと思うときには混ぜ込みしています。どうですか？何か質問はありますか？

#### (質問-1 学生)

ジュース類にはたくさんの糖分が入っているため、最近では人工甘味料も増えていてメーカー名はアレですが、味の素のパルスweetという製品にはフェニルアラニン化合物が入っていてフェニルケトン尿症の乳児には問題があるとも聞くのでそのあたりについて。

#### (駒田)

まず、フェニルケトン尿症はそうだと分かっているのだからいいと思うんです。その子の場合には問題ありませんが、それ以外の方にも相談会などで人工甘味料の問題はよく聞かれます。私がよく言うのは逃げ言葉になってしまいますが価値観の問題です。

確かに人工甘味料をとればカロリーはとらないで済みます。ただ砂糖というものは逆に言えば私たちがいつからか摂り続けている甘味料です。それで、今のところは肥満などの問題はあるにせよ摂り方さえ間違わなければ特に遺伝子に傷をつけるとかそういうレベルの問題ではないですよ。

ところが、アスパルテームというものは20年くらい前にできたものなので、ある意味、今私たちが人体実験を受けているんだよということには言っています。ですから、ガバガバと摂って良いものかはこのからの歴史が証明するわけです。なので、それがダメだとかは私は言えない価値観ですよ。

質問の回答としてはまだ歴史が浅いのでお母さんが良いと思ったら使って、としか言えないですね。

それと、話がズレますが、喉が渴いたときに良いのは、子どもさんには麦茶だそうです。脱水を起こさないという意味では麦茶が一番良い。なぜかというと、緑茶ですと利尿作用があるし、水もちよっと吸収が悪い。体に一番吸収されやすいのが麦茶だそうです。

#### (質問-2 市町村保健師)

先週、久米宏さんの番組で、実際のお家で今晚何を食べるかというのをカメラにとって500人くらいのお家の食事が紹介されていました。その時に先生も最初のほうにお話いただいたエサの食事が餌場的食事として紹介されていた。好きなものだけを食べる。菓子パンやスナック菓子、コンビニで買ってきた惣菜類がそのまま食卓に並んでいて、これから食事はどうなっていくんでしょうね？というような提言も兼ねた番組があったんです。今後は、今日先生がおっしゃっていたようなことがとても大事で、

日本型食生活の重要性、米や野菜、大豆などの自給率も高いのでそれを生かした食生活を行っていきたいが、今の若いお母さんあるいはこれから育っていく小学校、中学校の子たち、どのあたりの人をターゲットにして、どの世代をターゲットにして情報提供を行ってあげればよいか？また、何か一つだけと言われれば何を伝えてあげればいいのか？

#### (駒田)

私はやはり世帯間の伝承であると思うんです。乳幼児期から小学生にかけては保護者が徹底的にかかわらないと、食を整えるのは親ですし、私自身も主人と食生活が違います。ただ、自分が野菜を食べるという食生活で育ってきたので野菜を食べないというのが信じられなかったんです。伝承という意味を考えれば乳幼児期から小学生くらいのお子さんのお母さんと深くかかわる。何を一番といわれれば、ご飯を炊いて下さいです。それとみそ汁をつけておきなさい。これが一番ベストではないかと思えます。私もまだ研究をしなくては行けません、残った野菜でみそ汁を作るという意識を作っていくことが一番大事ではないかなと思います。子どもとかかわって親が変わるということはないとはいってませんが、やはり親ですよ？ですので親世代とかかわるのが大事ではないかと、そうしてその子供がきちんと受け継げば次の世代へと繋がっていく。極端な話、虐待とかも一緒ですよ？虐待された子は愛し方がわからないのと一緒に、野菜を食べないと思っている子はずっと続いていくから、私としては親世代、料理を作る世代に一番にかかわっていかないとはいけません。

現場で保育所参観などさせてもらっても、結局参加されてみえるのは問題のない家庭の方ですので、

講演会とか勉強会ですと問題のある方ほど出てきませんから、そこは考えていかないといけないと思います。話をしていると2年連続で呼んでいただいた所などではジュースの量決めましたとか野菜みそ汁を作るようになりましてとお母さんたちから言われますので、そういうところ保育所とかのお母さんにかかわってターゲットにしてあげればいいのかと思います。小学校などでは先生自身も知りませんから、先生もひどい食生活していたりして食育って言葉分らない先生いますよ。ですので、乳幼児期、幼稚園・保育園の時期にかかわるのが一番大事だと思います。

それと最後に、みなさんこの油見て、スナック菓子に入っている油ですよ。これより多いくらいです。飲めますか？30〜40は入ってますよ。それからノンフライって書いてあるものあれにも騙されてはダメよ。最後に油をつけてあるから油の量は一緒ですよ。

#### (梅澤)

先生どうもありがとうございました。今日、学生さんにもたくさん来てもらったのは、栄養士を目指しているいろいろ講義・実習とか勉強をしているはずなのに、昼の食生活を見ているとあまりにもひどいものも多く、小学生とかに教育する立場なのに大丈夫かなと常に思っておりました。うちの学生さんは女子が多いしあと何年かしたらお母さんになる方もいらっしゃるでしょうし、こういうお話を卒業前に聞いてもらったらいいのではないかと思いました。先生には本当にわかりやすく、楽しくお話しただけだったので感謝しております。時間ですので講演会をこれで終了させていただきます。

### (本集会のアンケートによる感想)

○生活習慣病になるとどうなるか知らなかったので食生活に気を付けようと思った。学生のころは興味がなくて、何も調べたことがなかったが、子供のために知ることができてよかった。

○栄養を勉強している立場なのに、生活を見直すきっかけとなった。野菜は取らず“野菜生活”を飲んでいた。

○この講演で一番思ったことは、自分の食生活を見直そうということ。子どもの見本になれるような食生活に変えたい。スナック菓子の油の量に驚いた。

○具だくさんの味噌汁、ウィンナーをゆでたポトフ。ジュースや菓子パンに含まれる砂糖や油。今日の講演内容を将来、栄養士や母親として生かしたい。

○清涼飲料水の砂糖の量に驚き。自分は孤食だったので、乳幼児の時から栄養教育は大切であるし、楽しい時間＝ご飯の時間にしたい。講演は具体例が多くおもしろかった。

○楽しい講演だった。小学生への栄養教育はもちろん大切だが、親に対する食教育の大切さを知った。また乳幼児期の食生活が一生の食生活を作ることを確認し、自分も食に関わる仕事をしたいと思った。

○離乳食の大切さがとてもよくわかった。お母さんの食生活や食意識の影響が大きいことがわかり、自分も将来気をつけたいと思うし、栄養士の立場になって伝えていきたいと思う。

○子どもの食生活は、大人になっても関係してくるようで、自分の食生活を見直していかなければと思う。また食材や菓子のことなど知らないことが多いということに気付き、もっと勉強しなければと思った。

○学校の基礎の講義と違い、実生活に直結した内容で、理解しやすかった。バランスの良い食事の摂り方、加工品に含まれる砂糖や油の量に驚いた。

○食事中は会話が大切という言葉が心に残った。

○朝食の大切さは知っていたが、学力と関係あるとは知らなかった。

○食事の時に、話を聞いてくれる大人がとても必要で、生活リズムをしっかりとっていくことは自分の子どもを守るために必要なことなんだとよくわかった。

○離乳食で困ったことのある人が思ったより多いことに驚いた。それをうまくサポートしてあげられたらいいなと思った。意・食・住で親がやってあげられる主なものが「食」であるという言葉が印象的であった。当たり前だと思っていた自分の家庭が幸せであることに気付いた。

○この講義で、日本人の体質や食の問題点がよくわかった。

○日々の生活の中で、間違った情報や習慣が身につけてしまっていることの多さに驚いた。自分の生活を振り返るいい機会になった。

○子どもを育てる大人の責任の重さを改めて考えさせられた。

○食と心の問題の密接なことに驚いた。

## 【受入図書一覧】

本研究所で2010年6月以降に受け入れた図書は次の通りです。

| 書名                          | ISBN/ISSN     |
|-----------------------------|---------------|
| 21世紀施策要覧 2010年度版            | ***           |
| 過疎対策データブック 平成22年12月         | 9784886500229 |
| 外国人・民族的マイノリティ人権白書 2010      | 9784750331775 |
| 多文化共生キーワード事典                | 9784750331966 |
| 警察実務のための出入国管理及び難民認定法        | 9784803715330 |
| 注解・判例出入国管理・外国人登録実務六法        | 9784817838391 |
| 入管管理政策                      | 9784779504228 |
| SNAがわかる経済統計学                | 464112194X    |
| 新SNAの世界 経済循環の統計             | 4771015856    |
| 国民経済計算とその拡張                 | 4326501359    |
| 新地方公会計の実務                   | 9784886141729 |
| 東京都政―明日への検証―                | 4004308259    |
| 創造的政策としての地方分権               | 9784000237239 |
| 最低所得保障                      | 9784000230315 |
| 自治体における公会計改革                | 9784495193119 |
| ケチケチ市長と呼ばれて                 | 9784872995350 |
| 誰から取り、誰に与えるか                | 9784492395172 |
| 民主党が日本を変える！地域主権改革宣言         | 9784324089743 |
| 入門・人種差別撤廃条約                 | 9784759264180 |
| ルポ 差別と貧困の外国人労働者             | 9784334035686 |
| 子どもの貧困と社会的排除                | 9784921190651 |
| 最低所得保障                      | 9784000230315 |
| 社会的排除とは何か                   | 9784875592501 |
| 自由への問い 6 労働                 | 9784000283564 |
| 法律学講座双書 労働法 第九版             | 9784335304453 |
| 労働法                         | 9784641144071 |
| 平等の哲学                       | 9784272430857 |
| なぜ、私の歳をきくの？                 | 9784870319912 |
| 「生活大国」デンマークの福祉政策            | 9784623057894 |
| ケースブック労働法 [第6版]             | 9784335303104 |
| 労働時間改革                      | 9784535556324 |
| 人文・社会科学のためのテキストマイニング        | 9784414301717 |
| 労働移民の社会史-戦後ドイツの経験           | 9784768456378 |
| 在日ブラジル人の労働と生活               | 9784275008510 |
| 中小企業白書 2010年版               | 9784904260579 |
| 観光白書<平成22年版>                | 9784904260593 |
| 環境白書/循環型社会白書/生物多様性白書 平成22年版 | 9784904260524 |
| 土地白書<平成22年版>                | 9784990272128 |
| 通商白書 2010                   | 9784904260609 |
| 国土交通白書 2010                 | 9784904260616 |

|                      |               |
|----------------------|---------------|
| 公務員白書<平成22年版>        | 9784904260555 |
| 経済財政白書 平成22年版        | 9784904260661 |
| 厚生労働白書 平成22年版        | 9784904260685 |
| 情報通信白書 平成22年版        | 9784324091173 |
| 科学技術白書 平成22年版        | 9784324091166 |
| 労働経済白書 平成22年版        | 9784904260654 |
| レジャー白書 2010          | 9784990219178 |
| 文部科学白書 平成22年版        | 9784903729787 |
| 男女共同参画白書 平成22年版      | 9784924447950 |
| 犯罪被害者白書 平成22年版       | 9784903729800 |
| 県民経済計算年報 平成22年版      | 9784904208106 |
| 労働力調査年報 平成21年        | 9784822336714 |
| 警察白書 平成22年版          | 9784324091074 |
| 家計調査年報 家計収支編 平成21年   | 9784822336721 |
| 民力 2010              | 9784023303003 |
| 女性労働の分析 2009年        | 9784915811463 |
| 保育白書 2010            | 9784894641501 |
| 子ども白書 2010           | 9784794510525 |
| 人間開発報告書 2009         | 9784484094014 |
| 伊勢年鑑 2011            | 9784903816159 |
| アンケート調査年鑑 2010年版     | 9784890632572 |
| 女性白書 2010            | 9784593580354 |
| 日本労働年鑑 2010年版 第80集   | 9784845111763 |
| 補助金総覧 平成22年度         | 9784931259041 |
| 地方公務員給与の実態 平成21年     | ***           |
| 地方公務員給与の実態 平成21年(別冊) | ***           |

## 編集後記

地研通信第101・102合併号をお送りします。前号で第100号に到達した地研通信の新たな第一歩であり、内容もとても“地研らしい”ものとなりました。

まずは、梅澤研究員がコーディネートした研究交流集会「食で生き生き子どもたち」の報告です。これは本当に勉強になります。母親の食意識・食習慣が子供に与える影響を明らかにし、その上で、食生活に欠かせない重要事項を発信します。参加者の皆さんにも好評だったようで、地域に対する責任が果たされたように思えます。

また、本研究所の前身である地域問題総合調査研究室の初代室長岩本先生より、地研創設期の様子を文章にいただきました。地域問題と格闘する当時の熱気が伝わります。

次年度も、研究員の研究内容を地域の皆様に分かりやすい形でお届けすることを目標に、地研通信の充実につとめます！（KS）

## 「地研」創設期の思い出

初代室長 岩本 勲

「地研」創設から、四半世紀が経った。しかし、今でもあの頃のことは鮮やかに思い出すことができる。当時、18歳人口が1992年をピークに急減することは予知されており、大学の危機とりわけ地方の短大の危機が自覚され始めていた。だから三重短では、それに備えて学内改革を急いだ。法経科教員を中心に「法経科・教育改善についての提言」（『三重法経』第62号、1984年）をまとめ、着々と実行にとりかかった。改革の基本路線のひとつは4年制化であったが、それは県・市の厳しい財政事情では実現が極めて困難なことも理解していた。もうひとつの柱が、地域に根ざす短大の建設であった。

三重県の大学事情といえば、法律・経済関係の学部が三重短以外にはほとんどないという状況であった。だから、建学以来、三重短・二部は近隣の自治体職員の再教育の役割を持っていたし、同時に、教員は自治体で生ずる政治・経済問題のミニ・シンクタンク役も果たしてきた。このような状況を考慮した時、三重短の将来像は法経・家政ともに地域密着型の大学を目的意識的に追求することにある、ということとなった。

幸いなことに、当時の津市助役の牧隆壽氏が、中央から派遣されたキャリア官僚でこの点をよく理解していただいたことと、偶然、雨宮先生と同郷であることから、われわれは特に親しくさせていたことがある。学長の岡本祐次先生も大いにご尽力くださり、「地域問題総合調査研究室」といういささか身の丈に余る大仰な名前の研究室の誕生となった。というのも、県には「三重社会経済研究センター」というシンクタンクは存在してはいたけれども、所長一人のこじんまりした機関で、研究はもっぱら外部委託であったということもあり、三重短こそは、という若い自負があったからである。

研究室発足直後、助役さんの計らいで、三つのプロジェクトをほとんど同時に受託した。当時、全国的な国土開発計画である「三全総」のフォローアップの時期を迎えていた。県でも「三全総」に合わせて中南勢地方生活圏定住基盤整備計画が推進され、それを前提として松阪市総合計画が策定・遂行されていた。この計画のうち、中核工業団地建設と駅前商店街再開発・近代化のフォローアップ調査が委託された（「三重法経セミナー」1984年7月号、参照）。また、当時の通産省の目玉政策であった「異業種交流」政策実現のための基礎研究として津市機械工業組合の歴史と現状の調査が任された。

「地研」は、乏しい予算の中で文献・資料がほとんどないし、もちろん専任の研究者はいない、という状態からの出発ではあったが、とにもかくにも、「地研」の存在意義を示すのに、この時おいては他になかった。これらのプロジェクトとほとんど教員の専攻とは、異なっていた。だが、泣き言はいえない。研究参加の教員は文字通り、昼夜を分かたず、現地調査、関係機関への聞き取りに時間を費やし、報告書作成段階では徹夜の繰り返しであった。徹夜は仮眠所もないので机を並べての仮眠だし、昼・夜間の授業もあった。しかも、交通費・食費・手当など何にもない。ただ、教員のやらなければならない、という熱い使命感だけが横溢していた。この時ばかりは、単に参加教員は同僚というより、同志という感が深かった。参加教員の最長年齢者であった筆者は42歳で、他の教員は30歳後半であったので頑張りも効いたのである。しかし、時には「いつになったら、うちの人を返してくれるの」など、若い教員の奥さん方からの苦情もあった。

3報告書の作成中、「明日の熊野を考える・熊野市制30周年記念シンポジウム」の基調報告と「熊野市の地域振興」基本案の委託が舞い込んできた（「三重法経セミナー1984年10月、参照」）。熊野市は人口が3万人を切り、中心産業の林業も人手不足で不振という事態に直面しており同市をいかに活性化するかが課題であった。熊野については土地感も乏しく、どうしたものかと迷ったが、雨宮先生が「やりましょう」と引き受けて下さったので、筆者にもわか勉強で何とかしのぐことができた。

今日、「研究室」が「研究所」に昇格し、多彩かつ創意ある研究と「地研通信」100号・「地研年報」15号発行という輝かしい成果をあげられていることに、満腔の敬意を表したい。

最後に、われわれの同志であり人一倍頑張り屋であった、だからこそまた命も縮めることとなった、疋田敬志先生の余りにも早いご逝去は誠に残念であり、この機会に改めてお悔やみを申し上げたい。