

【 講演録 】

みんなが元気になる食育

(有)スタジオ食^く代表・管理栄養士・料理家・ダイエットコーディネーター
牧野 直子氏

[はじめに]

皆さん、こんにちは。ご紹介いただきました牧野直子です。今日は、このような素晴らしい大会で、皆様の前でお話させていただく機会をいただきまして、ありがとうございます。

今日は、お手元のレジメに沿って、スライドに沿って、『みんなが元気になる食育』ということで、ご家庭の皆様、小さいお子様から高齢の方まで、ちょっとしたことで元気を維持できる食事、食生活の話をしていきたいと思っています。

先程紹介いただきましたけれども、私自身、今、管理栄養士、そして料理家という肩書を持っていますが、管理栄養士をメインにしています。ただ、管理栄養士というのは、いろいろな立場で仕事をしていると思いますが、やはり栄養学の事だけを語るのではなくて、栄養学を実践する料理までできなければいけないと思い、今、料理の仕事もしている次第です。私は、女子栄養大学の出身なんですけれど、ちょうど先週、女子栄養大学の創立80周年の式典がありました。創始者は香川綾先生、医学博士でもありましたが、先生は、当時、「病気を治すのではなく病気を未然に防ぐのが、医者使命」ということで、学校を設立され、その後、計量スプーンなどを考案されたり、今だったら当たり前ですが、みんなが作れる教科書的なレシピブックを作ったりされた方です。私も、そのように思っていて、どちらかという、治療のための食事というより予防のための食事ということで、講演活動もしています。

余談ですが、山梨県と私の関わりでは、実は親戚が富士吉田市にいまして、子供の頃は、夏休みと冬休みには必ず遊びに行き、私がスケートができるようになったのは富士急ハイランドで覚えたからかなあ、なんて思っています。

それから、実は、先週も仕事で石和温泉に来ていました。なぜ来たのかは、後ほどお話しします。

[今、なぜ「食育」なの？]

「食育」ということですが、今日は栄養士の方もいますし、ご存知の方もいるとは思いますが、なぜ今「食育」なのかということで、ちょっと基本的なお話をしたいと思います。

食育基本法が、2005年6月にできました。「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするため、食育を総合的、計画的に推進する」ことを目的にしたものです。その暮れには、「食育とは、生きる上で基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」ということで、この3つの基本の真ん中に「食

育」があるということです。

なぜ、今「食育」なのかということ、健全な食生活が実践できているかどうかにあると思います。今、いろいろな所で報道されていたり、既に出ている情報もたくさんあるので、皆さんご存知と思いますが、今の日本人の食生活の問題点、どんなことが主な問題点なのかを考えてみたいと思います。

まず、問題点の1つとしては、日本型食生活の変化。よく欧米化という言い方をしますが、それだけではないと思います。24時間食べ物が手に入るという状況だったり、私達の食生活がいろいろと変わってきているということがあります。それに伴って、食習慣の乱れがある。食習慣の乱れが、日本型食生活の変化をもたらしているのかもしれませんが。それから、低い食料自給率。食品ロス。平均寿命と健康寿命。山梨県は、健康寿命が男性で全国5位のトップクラスに入っているということで、非常に素晴らしいことですが、今後、この健康寿命を延ばしていくということも大事です。1つ1つの問題を、少し見ていきたいと思います。

まず、日本型食生活の変化ということで、どのように変わっているかを表わしたものが、このグラフです。日本型食生活の理想とされている点は何か。私達が摂る食事のエネルギー、カロリーの基となるのは、たんぱく質（P）と脂質（F）と炭水化物（C）です。エネルギーを摂っている割合は、上段のたんぱく質が15%、脂質が22.5%、炭水化物が62.5%、脂質20~25%、炭水化物60~65%と考えていただくといいのですが、これが理想とされています。1965年頃は、たんぱく質、脂質の割合が少なく、炭水化物の割合が多かった。これはこれで少し問題があるので、「油を使った料理をしましょう。フライパン料理をしましょう。」と、油を少し増やすことを勧められたこともありました。1975年、これが、比較的理想的に近い状態。ちょっとたんぱく質が少ないですが、この辺までは良かった。最近、国民健康・栄養調査の最新版、平成23年（2011年）ですが、たんぱく質と脂質の摂取量が増えています。脂質は、目標とされてきた25%を超えてきていて、炭水化物の摂取量が減っているというのが現状です。これはなぜかということ、お米、豆、芋、昔食べられていた食品の食べる頻度や量が、今少なくなってきた、その代わりに、肉や油脂などの摂取量が増えているからというのがあります。

もう一つ。この時代に戻すべく努力をしなければいけないのですが、ちょうどこの1975年あたり、アメリカではマクガバン上院議員が、「心筋梗塞などがアメリカで増えていて、財政を圧迫しているので、それをなんとかしなければいけない。」ということで、調査をしたレポートがあります。この時、やはり食事に原因があって、当時のPFCバランスは、脂質が40%であったと言います。そこから、アメリカも国を挙げて、いろいろ努力をしているんですが、今日本は、アメリカの70年代の食生活に近づいてしまっている、いろいろな問題が起こってきている、ということが言えると思います。

それから食習慣の乱れ。これはいろいろあるんですが、主に気を付けなければいけないこと、大事なポイントは、まず、朝食の欠食率が増加しているということです。それから、メタボリックシンドロームの問題もあります。それから、男性の肥満の増加と、女性の年代によっては痩せ

が増えているという問題があります。

これを具体的に数字で見えていくと、まず、朝食の欠食率の増加ですが、20代の男女の欠食率が最も多いんです。大雑把に言うと、男性で3人に1人、女性で4人に1人です。これは、この年代で単身者になればなるほど、この割合は増えていっているというのが、現状です。それから、子供の欠食率も増えています。小学生だと6人に1人、中学生だと5人に1人。高校生のデータはあまりないのですが、だいたい、いろいろ見ていると、年齢が上がっていくにつれて、増えていってます。ちょっと調べたなかでは、4人に1人位の割合で食べていない、というような結果もありました。こういうことが、メタボリックシンドロームとか肥満の大きな問題の一つにもなっています。子供の場合は、学力の低下と欠食の関係とか、はっきりと調査されているものがたくさんあります。

食習慣の乱れの中で起こっている問題としては、男性の肥満の増加、女性の痩せの問題があります。男性の場合、いずれの年代においても、肥満者の割合が20年前、10年前に比べて、増えています。特に30～60代の男性の約3割、3人に1人が肥満。メタボリックシンドロームというのは、糖尿病とか高血圧、高脂血症の一手手前の段階を抱えている人達で、もう2人に1人。今、並んで座っているお隣の方がなっているかもしれないという状態。というふうに深刻なんですけど、たぶん皆さん、あまり深刻に考えていないかなあと思うところもあります。逆に女性の場合、問題なのは、20～40代の低体重。痩せの人がすごく増えています。特に、20代女性の約2割が低体重ということは、非常に問題です。少子化のこともありますが、子供を産まなければいけない体を作る時に食事を摂っていないのは、先程の欠食率もそうですが、体ができていないということになってしまうので、これは、今後、本当に大事なテーマになるのではないかと思います。

欠食率で言えば、朝食が食べられないというのはなぜか。『早寝早起き朝ごはん』という運動もだいぶされていますが、結局、夜更かしの子供が増えているということがあると思います。日本は、世界一睡眠時間の短い国でもあります。だから、今はいいようでも、このまま、この習慣が直らないままいってしまうと、大変なことになってしまうのではないかなと思います。

先程、私の紹介のなかで、保健センターの仕事に関わっているというのがありましたけれど、ここ15年位、1歳6か月健診、3歳児健診の栄養相談に関わっていますが、だいたい朝9時から始まって12時位に健診は終わるんです。来る人数はそんなに変わらないんですが、この10年位で終わる時間が非常に遅くなりました。なぜかという、一つ、来る時間が遅くなった。9時から呼びかけても来ない、来られない。お母さんが起きられなかったというのも、赤ちゃんが起きられなかったからというものあって、遅くなってきているというのがあります。それから、相談件数が非常に増えているので、件数が多いために12時に終わらないという事態が起こっています。その間に、遅れてきて何をしているかという、「朝ごはんを食べさせてこなかったの、ここで食べさせていいですか？」と言う人が、非常に増えたなあという気がします。それから、離乳食だとベビーフードを持ってきていいんですけど、普通にベビーフードを持って来て、

「お湯はありませんか？」と聞いてきたりする人がいる。10年15年の間に、目に見えるところで、そういうふうに、生活が変わってきているなというのを感じます。離乳食の相談でも、「コンビニのお弁当で、どれだったら赤ちゃんにあげていいですか？」と聞く方もいます。ちょっと、食習慣の乱れということで、現状をお話しました。

もう一つ問題なのは、低い食料自給率。今日本は、2012年、3年連続で、39%。他国から見て、驚異的に低い。条件とかいろいろあるので、なんとも言えませんが、食料自給率についても、やはり、食育のなかで含めて考えていかなければいけないと思います。

そんななかで、自給率が低いにも関わらず、食品ロスが多いというのも現状としてあります。ご存知の方もいると思いますが、食品の廃棄が年間1,800万トンで、だいたいお米の年間収穫量と同じだそうです。これを、わかりやすく考えると、1日1人1~2個のおにぎりを捨てている計算になるということです。この食品ロスというのは、本当は口に入るはずだったのに入らなかったものを指しますが、それが、1,800万トンのうち500~800万トンあると言われています。もちろん、スーパーとかで、どうしても、売れ残りや賞味期限切れで捨ててしまうものもあります。家庭では、食べ残しや冷蔵庫の中で腐らせてしまったものなどの廃棄を含めています。なので、無駄に買い物しない、計画的に食品を使っていく、ということは、家庭でやっていかなければいけないことだと思いますが、そういうことも問題として挙げられます。

こういった問題を抱えていくと、今後どうなってくるのかということです。今、平均寿命というのは、日本は男女とも世界一ですが、例え生きていても、寝たきりで動けない状態や認知症になってしまって自分では自分のことが何もできない。でも、生きています。生まれてから死ぬまでのことを平均寿命と言いますが、最近では健康寿命、これを伸ばさなければいけないということが言われています。山梨県は健康寿命が長い、ということだったと思うんですが、介護を受けたり寝たきりになったりせずに、制限なく健康な日常生活を送れる期間を伸ばしましょう。だから、平均寿命を伸ばすのではなく、それ以上に健康寿命を伸ばしていかなければいけない。だけど、その足を引っ張っているのが、今のような食習慣や食の乱れ、そういう問題だと思います。

今、国では、生活習慣の見直しということで、『健康日本21（第2次）』では、「いろいろな問題を是正して健康寿命を伸ばしていきましょう。」という運動がされています。例えば塩分の適正摂取。野菜の積極的な摂取、1日350g以上摂りましょう。それから共食の増加。1人で食べている子供を無くしましょう、共食を100%にしましょう、というようなものもあります。

このようなことをやっていくのが、「食育」です。

誰がこれを担っていくのかというと、今日ここにご参加の皆さん、それぞれが担っている、それぞれの立場で関わっているのかなと思います。

[食生活を振り返って]

ここまでは堅い話で「食育」について考えてみましたけれども、次からは、ご自身の食生活を振り返るということで、考えていきたいと思っています。今、いろいろ堅い話をしてきましたが、食事を楽しんでするというのが、まず基本にあると思います。それから、大事にしているかどうか

というのがあります。こういう仕事をしていて、いろんな所で人と会ったりすると、段々食べ物に対する優先順位が低くなってきている、高い人もいるが低い人も増えてきていて、その格差、厳しいんじゃないかな、という気がします。

皆さん、今まで何回位食事をしたか、数えたことある方いますか？即答できる方、いますか？
答えは、ここに出ちゃってるんですが、1日3食、1か月30日で約90食。1年12か月で約1,000食、皆さん、常に食べています。もちろん、2食の日、4食の日があつたりするかもしれませんが、平均したら、だいたい3回で、誕生日がいつかというのがありますが、今の皆さんの年齢をかけると、今まで食べてきた食事の回数が、だいたいわかる。そして、その食事が皆さんの体を作っているということになる、と思うんです。先程のご挨拶にも、『食は命』という話がありましたが、私達の大学の学長、綾先生も『食は生命なり』とおっしゃっていました。この食事の回数、私も、子供が今中2ですが、小学校3年生の時、「ちょっと食べ物の話をしてほしい。」と言われた時に、もう掛け算ができると思ったので、これをみんなにやってもらったんです。当時8~9歳ですが、「君達、何回位食事してきたと思う？」って言うと、「8×1,000だから、8,000、9,000。」と言うんです。そしたら、お母さんが4万何回とか、お祖父ちゃん、お祖母ちゃんの食事の回数まで数えて。そうすると、桁が違いますよね。8万になったり。その回数で、その人ができているということ、その時、子供達はすごくわかってくれたんですね。この食事の回数というのは、だいたい私達の体が完成するのは20歳位ですから、その2万食というのは、体を作っていくために重ねていく食事の回数。じゃあ、20歳以降はというと、それを維持する、メンテナンスしていく食事。皆さん、4万食、5万食と食べていますが、あと何万食、元気で食べていけるのだろうか。そういうことに繋がっていくと思います。なので、この食事の回数というのはいろんな場面でしていただける、年齢がわかってしまうというのはありますが、ネタとしては面白いかなと思います。

では、今日は、皆さん自身の食事を振り返っていただきたいのですが、お配りしている資料の一番後ろに、食事を記録できる用紙を付けてあります。今日はもう、お昼ごはんを食べていると思いますが、昨日1日朝起きてから夜寝るまでに食べたものを思い出して、例にならって書き出してみてください、後で見せていただくというわけではないので、ザックリと。ご夫婦とか、ご家族で参加の方も、一人一人書いてください。よくご夫婦だと、ご主人が奥さんに「昨日、何食べたっけ？」、「魚は何だったっけ？」と聞いていることが多いのですが、まず自分1人で思い出して書いてみてください。書き方ですが、主食の欄は、ごはんとかパンとか麺とかシリアルとか、穀類です。主菜というのは、メインのおかず。肉、魚、納豆、豆腐、卵料理、たんぱく質のおかず。副菜は、サラダ、お浸し、味噌汁、野菜やきのこ・海藻類などを使った料理。嗜好品は、お茶やお水は書かなくてもいいですが、ジュース、アルコール類、お菓子、ケーキ、和菓子、スナック。それから場所。どこで食べたか。家なら書かなくてもいいですが、例えば外食したなら、どこでしたのか。お店の名前でもいいです。体調は、とても良いが◎、良いが○、△があまり良くない、×が良くない。あと、体重が判っている人は体重を。ということで、ちょっと時間を取

りたいと思います。例えば、一品にいろんなものが入っていて分類できない場合は、またがって書いてもいいですが、なるべく細かく、何の食材が入っていたかを思い出して書くといいと思います。例えば今日、私はお昼にほうとうをいただきましたが、表だと、ほうとうが主食になり、おかずで野菜が入っている。かぼちゃなどの副菜が入っているので、主食と副菜を兼ねている。果物も副菜に入れてください。だいたい大丈夫でしょうか。昨日がどんな1日だったか。忙しいなら忙しいなりに時間がなくて、という理由があったりと、その日の予定などで食事の内容も変わってくるかなと思います。なので、食事の内容が具体的に思い出せない場合は、昨日がどんな1日だったのかということを出すのも、一つのきっかけになると思います。

[食の5W1H]

スライドの方に進みますが、思い出したきっかけとしては、いつ食べたのか、ということもあります。どこで食べたのか、ということもあります。誰と食べたのか、ということもあります。「あつ、あのひと、あれ食べた。」とか。

どうでしょう。今、途中まででも書いてみて、自身の食事で、何か気づかれたこと。野菜が足りなかったなあとか、最近肉が続いているかなあとか、飲み過ぎだったかなあだったり。良いことでもいいんです。昨日はバランスの良い食事ができたなあとか。たった1日分でも書いてみると、普段の他の日の食生活も思い浮かんだりすると思います。また、平日と休日の食事の時間の違いだったり、内容の違いだったり。そういうこともわかってくると思います。普段、栄養指導している時に、こういう食事記録を書いてきてもらうのですが、例えば減量の栄養指導の予約が入っていたとして、数日分書いてきてもらったりすることがあります。そうすると、その3日分位で、自分が何を食べ過ぎているのか、どの食習慣が良くないのか、気が付くので、割と早い人だと10日位書くと、自分の力だけで1kg位体重が減るということもあります。なので、健康診断の結果がちょっと思わしくなかったなあ、これからの健康診断に向けて何を気を付けたらいいのかなあ、という方は、一番下の欄は残っていると思うので、コピーして活用してもらえればと思います。

このように、まず食を思い出すということ。いつも何を食べているのか。最近は、スマホなどで写真を撮って送ると、食事診断してくれるサービスがありますが、常に、何を食べているかということ意識することも、大事だと思います。今までだったら、何をどれだけ食べるかという、質と量のことが中心でしたけれど、最近では、いつ食べるかという、『時間栄養学』が言われてきていて、私達の体内リズムと食事の関係ということが、わかってきています。その『時間栄養学』に基づいたお話は、後ほどさせていただこうと思っています。

[健康を維持・増進する食事のものさし]

じゃあ、今、皆さん食事を振り返ってもらったところで、私達が健康に過ごすために、食事の指導というのは、どんなものがあるかということ。一つは、厚生労働省・農林水産省がやっている食事バランスガイド、ピラミッドを逆さにした形のコマ状のものです。もう一つ、私がお勧めしているのは、主食・主菜・副菜が揃う食事。子供向けには、「3色の元気くん」という言い方

で紹介しているものがあります。健康を作り維持する食事と言ったら、これしかないかなと、私は思っているんですが。

食事バランスガイドはこれです。いろんなところで、ポスターが貼ってあったり、摂りたい食品を「1皿1サービング」という形で、1番上は主食、大人の場合は5～7サービング、副菜は5～6、主菜は3～5、牛乳・乳製品は2、果物は2というように、1サービングがどの位かというのと、いくつ摂ったらバランスが良くなるかというのを、示したものです。これもあります。

私は、家族みんなが共通で覚えられるものは、これではないかと思っていますが、それは、この主食・主菜・副菜が揃う食事なんです。もう当たり前のように、これができてる方はいいますが、ともすると、なかなか難しかったりします。

じゃあ、なぜ、この簡単な図でバランスが整うか。

まず主食。ごはん・パン・麺・シリアル、私達の体の中に炭水化物として入ってきます。体を動かしたり、脳を動かすには唯一のエネルギー源。最近言われなくなってきましたが、「糖質制限ダイエット」という全く糖質を摂らない食事法が一時流行りました。糖質制限は、脳にとっては相当のダメージです。脳には、それが唯一のエネルギー源ですから、どうしてもボーっとしたり、集中できなかつたり。「食事しないと、ボーっとするよ、倒れちゃうよ。」と言われたのは、そのためです。夜寝ている間に、脳は夢を見たりしてエネルギーを使っているんで、朝起きた時はエネルギーは使い切ってしまっています。それで朝ご飯を食べないで出かけると、もちろん、脳に栄養が行かないわけだから、集中もできないし、仕事の能率も上がらない。だから、この炭水化物は食事で必ず必要。

それから主菜。メインディッシュです。肉、魚、卵、大豆・大豆製品。栄養的には、体を作るために必要な蛋白質や脂質。脂質の摂り過ぎは良くないですが、適度に必要。例えば、脳の成分は脂質の割合が多いんです。だから、脳の老化を防ぐためには、脂質は必要ですが、血管の中をきれいにするには、摂り過ぎに気を付ける。非常に摂り方が難しいですが、いずれにしても体には必要。

副菜は、野菜やきのこ・海藻類ですが、ビタミン・ミネラルで、体の調子を整える。そして、食物繊維は便秘を整えるだけではなく、余分なものの排泄を促す。

こうして、この3つのお皿が揃っていれば、細かい栄養計算はしなくても、いわゆる「5大栄養素」、食物繊維を加えれば「6大栄養素」が、自然と揃うことになります。ですから、主食・主菜・副菜が揃う食事が、1日3回できれば、栄養計算しなくてもバランスが整ったものになる。

あと、おまけに、毎回の食事に必要というわけではないが、1日のなかで、果物と牛乳・乳製品を摂ると、全体のバランスが整うことになる。果物については、水分とか食物繊維が補えるので必要。牛乳・乳製品は、日本人に不足している栄養素の一つ、カルシウムをカバーするためにも必要なので、食事に加えるか、パン食に加えるということで摂る。

この考え方は、献立を考える人だけのものではなくて、一人で外食をする時もそうです。主食・主菜・副菜が揃うチョイスの仕方。コンビニに行っても、おにぎりや焼きそばパンの組み合わせ

だと、主食・主食の組み合わせになってしまう。そういう外食を選ぶ時にも、主食・主菜・副菜という概念があれば、例えば男性でよくあるラーメンライス、汁でご飯を食べるという食べ方もありますが、主食・主食と重なっているのです、もしするなら、ラーメンと餃子の方が、まだいいかなということです。例は極端ですが。これは、作る人だけではなく選ぶ人のものさしにもなっていると思います。うちでも子供には小さい時から言っていますが、時々、「今日は、緑が足りないね。」なんて言われたりしていました。

これを子供に説明する時は、もう少しこの図を簡単にするんです。3色の絵、信号の色と同じですけど、「この3つが食卓の上にあると、みんなは元気でいられるんだよ。」という話をします。これは、保育園、幼稚園でも、よくやっていることだと思いますが、黄色というのは、ごはん、パン、麺などで、力や体温になる。強い力を作るんだよ。赤。肉や魚、大豆・大豆製品、乳・乳製品、卵。これは、血や肉を作る、丈夫な体を作る「元気くん」なんだよ。緑が野菜。体の調子を良くする、かぜなど病気から体を守ってくれる「元気くん」なんだよと。この3つ位なら、ちゃんと覚えてくれますので、この3つがあるかどうか、子供の頃から言っていると、なんとなく身に付いてくるのではないかなと思います。

こういった食事の指標というのは、いろんな表現の仕方がありますが、私は、今までこんなふうにやってきています。

[健康でいるための食事の目安]

ここからは、健康でいるための大人の食事の目標量ということで、具体的に話していきたいと思います。

先程、主食・主菜・副菜が揃うということを行いました、じゃあ、量的にどうなのということがあります。生活習慣病予防を意識した食事の目安ということで、挙げてありますけれども、まず主食。ご飯中盛りなら3～4杯程度。副菜は、野菜料理5～6皿程度。1皿の野菜の量は、70g程度。野菜350g以上が、目標とされています。それから主菜。肉・魚の1食の適量が、70～80g位。大豆・大豆製品、納豆だと1パック、豆腐だと1/3丁位。卵は1個。コレステロールが高いという場合には、2日に1個程度。お医者さまに相談する場合があります。ただ、コレステロールの低い人が、むやみに卵を抜く必要はなく、むしろ、今、2個食べてもコレステロール値には関係ないという、きちんとしたデータもあります。それから、牛乳・乳製品は、牛乳だったら250ml程度。組み合わせるのであれば、牛乳コップ1杯とチーズ1切れ、ヨーグルト小皿に1杯程度。果物が、みかんだったら2個位、200g以内が目安。

ここで、問題なのは主菜ですね。よく、「肉は太る。」と言いますが、そうではなくて、肉は適量を守りにくいんです。魚が80gといたら、切り身魚1切れ位。これを2切れ食べる人、ぶりの照り焼き2切れ食べたり、鮭2切れ食べたりする人は、あまりいないですよ。でも、肉は、80gを守るのは、なかなか難しいです。唐揚げだと、大きいものでは2つか3つしか食べられないし、トンカツだって1枚80gなんてことは、ないですよ。だいたい100～150g位。ハンバーグも80gで作ったら、こんな小さいハンバーグになってしまうから、150g位は使

います。だから、もちろん、肉は体には必要なんですが、どうしても食べ過ぎしやすいところに問題がある。そういうふう知っておいていただくと良いと思います。例えば、コース料理に肉と魚が出てきた時に、魚がクリームソースで、肉はただ焼いただけだったら、どっちが良いと思いますか。調理法もあると思うんです。なんとなく魚の方がヘルシーそうで、肉の方は太るというのがあると思います。量と調理法ということなので、肉が絶対まずいということでない。外食では、この肉80gという量をキープするのは非常に難しいと思いますが、家庭では、大人が健康を意識した食事を作るという時には、1食80g位というのを覚えておくが良いと思います。

野菜については、また後ほど写真をお見せしますが、今、日本人の平均摂取量は、だいたい290g位。一番多いのが、長野県で360～370gと聞いています。平均で言うと、あと1皿、野菜料理が足りないというのが、日本人の摂取量です。これは、割と年齢層が高い方が摂取量が多くて、やはり、20代30代は摂取量が少ないというデータもあります。

今、量的な話をしましたが、次、また皆さんとチェックをやっていきたいと思います。ここからは、量というより、皆さんの食嗜好です。食習慣のチェックになります。書いてある項目を読み上げていきますので、当てはまる項目にチェックを入れてみてください。1、煮物や焼き物、蒸し物よりフライや炒めものが好き。食べる頻度が多いということですね。2、マグロなら赤身よりトロ、カツならヒレよりロース、ラーメンなら醤油より豚骨など脂っこい方が好み。3、塩、醤油、ソース、ドレッシング、マヨネーズ、ケチャップなどの調味料をよく使う。濃い味付けのものが好き。4、水やお茶よりジュースや炭酸飲料、缶コーヒーをよく飲む。5、ケーキや和菓子、果物など甘い物が好きで、よく食べる。6、お菓子や菓子パン、スナック菓子を食事代わりにすることがある。7、お酒を飲まない日はない。8、野菜やきのこ、海藻などの料理を一皿も食べない日がある。9、食事時間は15分以内のことが多い。10、朝食を抜くなど1日2食の日があったり、食事時間が不規則だ。11、夕食は、午後9時を過ぎることが多い。12、夜食を食べる習慣がある。13、ヤケ食い、気晴らし食い、ドカ食いをする。14、お腹がいっぱいでも残さずに食べる。デザートは別腹。15、口寂しくて、何か食べてしまうことが多い。以上15項目、「太りやすい食習慣をチェック！」としましたが、生活習慣病になりにくいかどうかのチェックと考えていただいてもいいと思います。これは、幾つ以上あるとダメということではなく、当てはまる項目が、太りやすかったり、生活習慣病をもたらしやすい食習慣だということで、認識するということが一つ。これが複数あった場合、じゃあ、どれも止めるのか。ということになると大変なので、まずできそうなことから、改善していくというのが、一つ。ちなみに、これ、一つも当てはまらなかった方いますか？いませんね。だいたい、このチェックは、こういうところでやるんですが、過去に1人だけいたことがあります。「本当かなあ。私も、当てはまるものが幾つかあるんですけども。」なんて話をしたんですが。

一つ一つの問題については、当てはまるものがどれなのかということです。1から8までは、だいたい食習慣、嗜好です。9から15に関しては、食行動に当たります。いずれも脂の摂り過ぎに繋がることであって、1番、2番はそうですね。調理法として、フライ、炒めものが好き。

食べる頻度が多いという事は、脂の摂取量がそこで多くなる。それから2番めの同じ食材でも、選ぶ部位によって、脂の多い場所とそうでない場所があるということです。3番については、塩分。4番については、糖分の摂り過ぎに繋がる行為ということです。5番、ケーキや和菓子、果物など、甘いものが好きでよく食べるというのも糖分のことで、食べちゃいけないということではなく、1日200kcal以内にするといいということがあります。お菓子や菓子パン、スナック菓子を食事代わりにすることがある。これは、エネルギーは摂れたとしても、先程の主食・主菜・副菜の考え方から言うと、バランスの良い食事にはならないということです。お酒に関しても、嗜好品なので甘い物と一緒にですが、嗜好品として1日200kcal位が、目安とされています。野菜やきのこ、海藻などの料理を1皿も食べないことがあるということは、生活習慣病を予防する食物繊維が、摂りづらくなります。食事時間が15分以内というのは、早食いかどうかということです。いろんな事情があると思いますが、食事して15分以上経たないと、お腹が一杯という満腹サインが出て来ません。なので、バイキング形式の食事などは、早食いの人は相当量食べられるわけです。そういう意味では、ゆっくり食べる。「食べる順番ダイエット」というのもありますが、野菜や汁物から食べて、ゆっくり食事することで、血糖値の急激な上昇を防ぐと言われています。食事時間が不規則ということについては、この後、『時間栄養学』でお話したいと思います。

[時間栄養学]

『時間栄養学』について、お話をしたいと思います。『時間栄養学』というのは、先程も少し触れましたけれども、「何をどのくらい」に加えて、「いつ食べるか」。「いつ食べるか」によって、生活習慣病の予防やダイエットに役立ったりするということが、今、わかってきています。『時間栄養学』を踏まえて健康的で太りにくい食生活を考えた時に、今、どういうことがわかっているかを、挙げてみました。朝食は、炭水化物、たんぱく質を重視。昼食は、主食・主菜・副菜を意識して。間（甘）食は、夕食前まで、目安は100～200kcal以内。夕食は、朝食から12時間以内に食べることが理想。遅くなるなら軽く500kcal位で、野菜たっぷりに。そして、朝と昼と夜の摂取割合は、3：3：4。目安は、朝・昼が500kcal、夕食が600kcal位。これらのことが『時間栄養学』という学問で、今わかってきています。この『時間栄養学』というのは、私達の体内時計と密接に関係があると言われていて、遺伝子レベルでも、いろいろな実験がされています。

先程、朝抜くのは良くないと言いましたが、朝食を食べている人と食べていない人では、基礎代謝量が違うというデータがあります。朝食というのは、一般的には、朝、朝日を浴びて目を覚まし、腸の刺激に備えてエネルギーを摂る時間帯でもあるんですが、朝食・昼食・夕食の食事をした時に、エネルギーが一番消費するのが、朝食だそうです。1日活動するためのエンジンをかけるために体が働くので、朝食を摂った時のエネルギー消費量が、一番大きい。エネルギーを消費すると、体温も上がります。体温が上がると、基礎代謝も上がります。なので、朝食を摂った人と摂らない人では、基礎代謝量も変わってくるし、体温の上がり方も変わってきます。これは、

子供でもそうです。食べて学校に行った子と、そうでない子では、体温の上がり方が違うというデータがあります。

さらに、朝食を効率良く摂るには、従来は、もし最低限でも食べていくなら、脳に栄養をあげるために、パン、ごはん、おにぎりなどの炭水化物を摂ることと言われていました。さらに理想的なのは、たんぱく質のものを組み合わせると、より体温が上がってきて、基礎代謝が上がるといことがわかっています。なので、ご飯に納豆でも良いですし、パンに卵でも良いです。最低限朝食を揃えたとしたら、この2つを揃えることが、まず大事だということが、わかっています。それから昼食は、主食・主菜・副菜を意識するということですが、昼食は、日中で、まだまだ活動するエネルギー量があるので、選択肢としての自由度が高い。後で、夜調整するということもできるし、日中の活動で消費できる。ただ気をつけたいのは、先程のラーメンライスのような偏りが無いように。女性ならありますよね、軽いつもりでパスタとパン。それだと、主食だけになってしまうので、おかずが足りません。だから、そういったところで、昼食は、主食・主菜・副菜を意識すれば、比較的自由に食事を摂ってもいいということになります。間食に関しては、夕飯後はお勧めしませんが、もし食べたいなら、夕食前に100~200kcalを目安にということ。先程、夜9時以降に食べるのは太る食べ方という話をしましたが、なぜ夕食後に甘い物を食べてはいけないか。体内時計の関係で、脂肪を蓄積させる、促進させる遺伝子は夜働くものが多いんです。肥満遺伝子と呼ばれるものは幾つかあるそうですが、その中でも、夜働くものが多いそうです。だから、夜の食べ過ぎというのは、どうしてもそれをそのまま蓄えてしまうので、夕食が遅くなる場合は、軽めにするとか、野菜をたっぷりにして、エネルギーを抑える、ということが言われています。夕食は、朝食から12時間以内というのも、朝7時位に食べたなら、遅くても8時位には食べ終わるのが、リズム的にも丁度良いということ。これも、結局、体内時計に支配されているということになるんだそうです。

それから、朝・昼・夜の食べる割合です。3:3:4と言うと、「あれ、夕食が多いじゃない。」と思われると思います。普通、「朝・昼、たくさん、夜、少なく。」と、皆さん思われていると思います。確かにそうですが、たぶん、皆さん、今の日本人の食習慣は、朝も昼も、こんなに食べていない方が多いと思うんです。朝食べなければ1位くらいですから、割合としては、1:4:5とか、1:3:6とか、その位の割合で食べているんじゃないかと思うんです。つまり、「もうちょっと朝しっかり食べて。昼も活動量があり自由度があるから、もうちょっとしっかり食べて。ざるそばだけとかサンドイッチだけで済まさないで、主食・主菜・副菜を意識して摂って。逆に摂り過ぎている夕食を少し減らして、だいたい3:3:4にしましょう。」というのが、『時間栄養学』でわかっていることです。こういった割合で食事を摂っている人の方が、同じカロリーを摂っていても、朝食べないで、昼・夜食べている人よりも、太りにくいということもわかっています。これが、今わかっている『時間栄養学』の話です。

[3食の摂り方]

具体的な朝食の摂り方です。先程も言いましたが、「主食と主菜は欠かさず、副菜もしっかり

食べることが理想のごはんだ。」と、言えると思います。そして、昼食の理想スタイルは、定食のスタイル。こちらの絵は単品になっています。単品を頼むなら、単品と副菜を必ず組み合わせる。主食・主食、ラーメン・ライス、パスタ・パンにならないように気をつける。でも理想は、定食スタイルで、一つ一つのお皿が揃っているようなものを、選ぶ方がいいと思います。そして、夕食は600kcalを目安に、野菜をしっかり摂ろうということで、だいたい肉料理・魚料理というのは、主菜ですが、これに必ず野菜を組み合わせる食事をする、足りない野菜の分を補えます。できれば、副菜も2つ用意できると、野菜も1日5皿の摂取ができるわけです。肉料理や魚料理に必ず野菜を組み合わせる。例えば青椒肉絲チンジャオロースは野菜がいっぱい入っています。酢豚などもそうです。生姜焼きもそうですが、繊維切りキャベツを別に添えてもいいですけど、生姜焼きをする時に、モヤシやシントウのような洗ってすぐ使える野菜と一緒にフライパンで炒めてしまえば、一品、野菜を補うことができる。焼き魚でも、大根おろしを付けるのもいいですが、おろすのが面倒であれば、一緒にグリルで野菜を焼いてしまう。主菜を作るフライパンだったり、調理器具の中で、一緒に野菜を付け合わせとして料理してしまえば、そこで一品カバーできるということもあります。

それから、先程間食の話をしたのですが、目安は100~200kcalです。それは、このカロリーを見て。意外とカロリー高いのがメロンパン、460kcal。小ぶりのものはこんなにはないですが、コンビニなどで売っているのはこのくらい。これだと、刺身定食1食分位します。なので、メロンパン食べるなら、半分位を目安にするとか。ただ、ケーキを食べる時に半分で止めるというわけにもいかないので、明日のおやつは止めるくらいの感覚でもいいと思います。

飲み物に関して、先程、「気をつけてください。」と言ったのは、砂糖の量なんです。例えば、コーラなど甘い炭酸飲料400cc飲むと39gの砂糖。カレーライスの大きなスプーンで、だいたい4杯分の砂糖に相当します。よく、「甘い物はそんなに食べない。」と言う男性がいますが、飲み物で相当糖分を摂っていたりします。缶コーヒーでも、甘いものだと、小さい缶で19g。やはりカレー Spoon 2杯位の砂糖が入っている。いつもそれを飲んでると、相当砂糖を摂っていることになります。果汁ジュースも、やっぱり1缶には、そのくらいの砂糖が入っているということがあります。野菜ジュースもそうですが、甘く添加しているものは、砂糖も入っています。もちろん、飲みやすくするために、果物と組み合わせたりしています。野菜ジュースに関してはよく質問されます。「野菜料理の代わりに野菜ジュースでいいですか?」と。もちろん、野菜不足を認識していて不足分を補う、ということで摂るならいいのです。やはり、野菜料理を食べるとするのは、咀嚼をすること、食物繊維を摂ることがありますので、100%代わりにはならないですが、嗜好品として足りない分をちょっとカバーするというで飲むのは、良いと思います。ただ、保健センターでも、最近、手がオレンジ色の子がすごく多い。野菜が嫌いだからといって、お母さんが野菜ジュースを毎食飲ませていたら、手にオレンジ色の色素が沈着したという。極端にならなければ良いと思いますけれども、全く100%代わりになるとは言えません。

それから、アルコールの1日の目安です。だいたい200kcal以内なので、ビールだとジョッキ1杯位、日本酒だったら1合位、ワインだと300cc位が、それぞれの1日の目安量。肝臓が1日に処理できるアルコール量とされています。だから、本当は、この量に抑えて週休2日、最近だと連続2日、休肝日という言い方をしますが、肝臓は休まらないということです。

野菜350gってどの位か。先程も野菜が足りないという話をしましたが、籠盛りになっているこれが、だいたい350g位。手に載せると、3~4杯分位。皆さん見て、多い感じしますか？そんなに多く見えないうんですが。

じゃあ、これを料理にするとどうなるかっていうと、こんなふうになります。さっきの小松菜が、小鉢1杯のお浸し。モヤシがナムル。ナス1本が炒めもの。レタスとミニトマトでサラダ。根菜と葱で味噌汁。どうでしょうか？できそうな感じがしませんか？これが実際350gの例になるんですが、どうして野菜が足りなくなるかっていうと、下ごしらえをしなければいけないからという人が、結構皆さんの中にいます。

私がお勧めしているのは、あと1品野菜料理を増やすためには、例えば、茹で野菜を料理する時、ブロッコリーとか青菜など、家族の人数にもよりますが、1回に食べる量の倍位茹でておくこと。それを冷蔵庫にストックしておくで、2~3日は食べられるので、味噌汁に入れたり、目玉焼きする時、横で温めたりすることができると思います。それから、これからの季節だと、白菜とか大根など大物野菜がありますが、そのまま置いておくと結構場所も取ります。塩もみにして少しかさを減らして、冷蔵庫に入れておけば、あとは、ごまで和えるだけで、ちょっとした和え物に使えるし、お肉と炒め合わせるなどの使い方ができると思います。それから、冷凍野菜。お勧めなのはきのこ。きのこは野菜の分類には入らないんですが、私がよくやっているのは、椎茸を薄切りに、シメジやマイタケはほぐして、3種類位をミックスし、冷凍の保存袋に平らに入れておくんです。それを、味噌汁のだし汁が沸いたところに、折って入れる。朝も、ちょっとコンソメスープを沸かして、そこに入れるだけにすればできます。根菜もお勧めで、大根、人参、牛蒡、蓮根とかを薄切りにし、ちょっと硬めに茹でたものを、同じようにミックスして冷凍しておくんです。それをだし汁やスープにそのまま入れれば、冷凍したものは細胞が壊れやすいので火の通りが早いため、すぐ煮えます。それに油揚げを入れて、味噌汁にしたり。油で炒めてきんぴらにしたり。そんなふうにしておくと良いと思います。また、パセリや万能ねぎも、1回1回薬味として刻むのは面倒くさいけど、まとめて刻んでおくといい。2~3日使うのであれば余ってしまうこともないので、あと1品、あともうちょっと欲しかったのになあという時に便利。結局お湯を沸かすとか、皮を剥くとかは、1番面倒な作業になると思うので、野菜を摂取するうえで、そんなふうにしておくといいと思います。

[塩分摂取]

塩分の話です。実は、私が先週山梨に来たというのは、11月に放映する「きょうの健康」という番組の公開収録のためで、それを石和温泉でやったんです。テーマは、減塩だったんです。今、「かるしおレシピ」という、大阪の病院で京料理の割烹で修業をされた調理師長が薄味の料

理を出したら、非常に評判が良かったということで、レシピ本が出ています。それが火付け役となったのか、もともと日本人は塩分の摂取量が多いということがあるのか、非常に減塩ブームです。実際、日本人は塩分の摂取量が多いことで、胃がんのリスクが高まったり、血圧が高い人が多いんですけど、なぜ会場を石和温泉にして山梨県からやったかと言うと、実は塩分摂取量が日本一多いんだそうですね。皆さん、ご存知だったでしょうか。私は知らなかったんですけど。ちなみに、今、目標値は男性9g未満、女性7.5g未満ですが、山梨県は男性が13.3g、女性が11.5g。じゃあ、日本人の平均はどの位かと言うと、そんなに変わらないんですけど、男性が11.8g、女性が10.1gです。だから、ちょっと平均よりも多いわけです。ただ、健康寿命が5位ということは、私も不勉強ですが、塩分の摂取が高いけれども、何か、理由があるはずだと思うんです。例えば、野菜の摂取量が多い。果物も豊富ですし、特にブドウはポリフェノールが多いですから、そういったものとの関係とか、もし調べている方がいたら、逆に、こちらが教えていただきたいくらいですけれども。そういったことで、減塩を考えるということで、会場に山梨県が選ばれて、出演したということです。

その時に、「名物のほうとうともつ煮を題材に、減塩のポイントを話してほしい。」ということで、この2品についてお話ししました。もともと、ほうとうというのは、手作りする場合は塩を入れないわけです。ただ、最近、市販のものでは、どうしても塩分が入っているものがあったりする。ほうとうが塩分が高いと言っているわけではなく、ほうとうの塩分が高くなる要因があるとなれば、最近市販の麺を使っているんで、麺に塩分があるから。それから、他に塩分に由来するのは味噌しかないです。あとは、だし汁を基本、いりこで取ると伺ったのですが、そこが市販の出しになったりすると、塩分が上がったりするのかなと。逆に、ほうとうの良さというのは、野菜に旨みがあったり、元々、麺に塩分はなかったということ、いりこの自然のだし汁を使っている。というようなところを強調して話しました。もつ煮に関しては、普通は醤油と砂糖で甘辛く煮ると思うんですが、その砂糖をケチャップにして、ケチャップの酸味や甘味を利用する。また、鳥もつの処理を少し丁寧にすることで、臭みを味でカバーしないように。というようなことを話しました。

全体的には、日本人は塩分の摂取量が多いので、減塩の工夫と言うことで、よく言われていることでは、塩味に代わる何々味というものを利用したら、美味しく食べられるということ。それは、旨味だったり、薬味だったり、辛味だったり、酸味だったり、コク味だったりということ。これらは、調理をする段階でできることです。あと、卓上で使う調味料を減らすと良い、ということ。今では、食卓に調味料セットを置いてある家庭は少なくなっていると思いますが、食卓に載っていると、つけかけたくなるというのがあってと思います。なので、卓上で調味する、後でかける、塩、ソース、醤油の量を気を付けると良いと思います。ちなみに、一緒に出演したのが、山梨の観光大使ということで、三遊亭小遊三さんだったんですが、高血圧だということで気を付けていることがありました。卓上で使う調味料ですが、お刺身を食べる時、白身だったらポン酢醤油を、赤身だったら、わさびをたっぷり効かせて醤油をちょっと控えて使う。もちろん、

片面だけにつける。というようなことを言っていました。だから、卓上でつけるものも、少しは控えると、塩分摂取量は減ってくると思います。

[脂質の摂取]

脂の摂取量の話です。適正な脂質の摂取のためにということで、成人が1日に摂ってもよい量は、だいたい50～60g位です。なかなか、自分で計算できませんけれど、例えば、最近、市販品でも外食のメニューでも脂質の量が出ているので、50～60gというのをちょっと頭に入れながら、そういうメニューを選ぶのも、一つあると思います。それから、調理に使う場合、揚げたり炒めたりする油の量としてのだいたいの目安は、1日20g位です。トンカツは1食で15～20g位あるので、食べた時には、夜は、脂を少し控えた調理をする。食べてはいけないのではなくて、食べたらどうしよう、と考えるのが良いと思います。そのポイントとしては、つける・かけるなど、どういうふうに工夫すると少ない油で美味しく料理できるか、という項目を少し挙げておきました。

それから、先程の太りにくい食習慣をチェックする際に、肉や魚の部位や種類によってエネルギーや脂質の量が違う、という話をしました。例えば、鶏肉はカロリーが低い、ヘルシーと言われますが、鶏もも肉と豚ヒレ肉を比べたら、鶏もも肉の方がカロリー高いし、脂も多い。肉はそれぞれ良さがあって、鶏肉はたんぱく質も摂れるがビタミンAも多い。豚肉は、たんぱく質も摂れてビタミンB₁も多い。牛肉だったら、赤身で鉄分が多い。それぞれ、肉が持っている特徴が違います。それから部位によって、豚肉の方がカロリーや脂の量が低いものもあります。なので、調理する時には、何を目的に選ぶかがあると思います。例えばステーキ屋さんに行った時に、サーロインを選ぶのか、ヒレを選ぶのか。相当カロリーに差があります。サーロインは脂が多いので、そんなにたくさん食べなくても、満足できるかもしれないです。だから、サーロインを選ぶ時は、ちょっと量を抑える、といったことにしても良いと思います。魚も同様です。魚も白身魚なら、100g 100kcal以下のカロリーの低いものもあります。こちらは脳の健康とかに関係あるEPAやDHAが少ないんです。それを期待するなら、青背魚、アジ・イワシ。青背魚でないならウナギに多いんですけど、エネルギーはその分高くなる。青背の魚は、EPA・DHAが多い特徴があるんです。マグロやカツオの赤身には鉄分が多い。白身は、脂肪が少なくてカロリーが低いので、カロリーを抑えたい時にと、やはり、特徴を知って選ぶのが良いと思います。

見えない油脂に気をつけましょう。摂取量は1日に50～60gと話しましたが、一般的な外食というのは、かなり油が入っています。その中でも、ご飯は非常に少ない。結構多いのが、ピザ、チャーハン。パンの中では、バターが使ってあるクロワッサンには多く含まれています。

[食を楽しむ]

そろそろ終わりにしなければいけません。今、いろいろ栄養の話をしてきましたが、食事というのは、栄養ばかりにとらわれていては楽しくないので、その点の工夫ということで、少しだけお話したいと思います。やはり今、「食を五感で楽しむ」ということが、非常に少ないのかなと思います。もちろん、「視て」美味しいということもありますが、私が一番気になっているのは、

作っている時に匂いを「嗅ぐ」ということが、薄れているのかなという気がする事です。「聴く」というのは、調理をする音、包丁で切る時、炒める時の音です。音で、今日何のご飯かなと思ったり、子供なんかは楽しみだと思ふ。それを、レンジでチンするだけ、切つてある野菜で料理してしまうと、そういう音がしない。食べるまでの気持ちの準備ができないので、食を楽しむということを、半減させているのではないかなとも思ふ。「嗅覚」もそうで、やはり、レンジでチンした場合、ラップを取つた時に匂いはしますが、普通に炒めたり煮たりしていれば、良い香りがしてきます。その香りが、今日食べたいという、食欲を沸かせるということで、すごく、匂いも大事だと思ふ。また、この嗅覚をきちんとしておかなければいけないのは、この食べ物が食べられるものか、腐つてしまつているものなのか、判断できるかできないか。一番最初の方で賞味期限の話をしてしまつたが、賞味期限が切れていても、匂いを嗅いだりすることで、まだ大丈夫だという判断ができるはずだ。でも最近の人は、それもしないで捨ててしまうという話もあります。食品ロスになる。そういう意味では、匂いを嗅ぐとか、見て状態を知る。これも調理とは離れてしまつてしまつますが、大事なことだと思ふ。

それから、主に子供と一緒にということになると思ふますが、食を楽しむアイデアとして、どんなことがあるのか。まずは、お手伝いがあります。よく、「キッチンに子供が入つてくると、邪魔で。」つて言うんです。子供達は本物を使いたいだけなので、火を使わない、泡立て棒とボールだけ貸しておいてあげるのも良いと思ふ。うちでちょっとやつていたことは、玉葱の皮を剥くこと。剥いてあると、すぐ使えるので、今日使わなくても助かるということで、やつてもらつていました。段々、どの位剥いたらいいのか、また涙が出る食べ物なので、それがわかつたりすることができます。

あと、絵本ですね。私が一番お勧めするのは、「ぐりとぐら」です。皆さん、ご存知ですか。野ネズミのぐりとぐらが卵を見つけたところから、話が始まるんですが、見つけた食材で何を作ろうかと考えるんですが、さて道具は何がある、他の材料は何がある、と集めていきます。そして、火を起こしてフライパンでパンケーキを焼き、みんなで食べて、最後はそれを片付けて帰る。最初から最後までちゃんと、ゴミも出さずに終わる、みんなと楽しく食べる。絵本ですごく良い話だなあと、大人になってから実感しました。そうやつて絵本を見る中でも、いろいろ食を楽しむことはあると思ふ。

先程、賞を受けられた小学校の事例でも、野菜を収穫したり、それをみんなで料理したりということをしていましたが、それは、食を楽しんだり、好き嫌いをなくしたりするうえでも、非常に良いことだと思ふ。料理教室への参加もそうです。

この中で、私が一番お勧めなのは、食べ物のしりとり。これ、大人同士でやつても非常に面白いです。食べ物に限定したしりとりをすると、その地方の食材が出てきたり、年齢差が出てきたり、家族でよく食べてるものが出てきたり、楽しむことができると思ふ。今、時間があると、子供はゲームをしていたり、親も携帯をしていたりということがありますが、そういう時間を食べ物しりとりで充てていただくというのも、いいかなと思ふ。

[まとめ]

今日は『家族が元気になる食育』ということでしたので、小さいお子さんの話から大人の話、高齢者の話、いろいろ混ぜて話してきましたが、私がすごく感銘したのが、『学歴より食歴』という言葉だったんです。もちろん、学歴が良いに越したことはないのですが、食の優先順位を上げて、食を大事している人というのは、健康状態が良かったり、子供であれば元気であったり。そうすると、友達とも仲良くできたり、勉強もそこそこできたりと、いろんな関係性が良くなってくる。そして、自然と、職歴というか、自分の人生のものが付いてくるのではないかと思います。なので、女の子だから食事のことがちゃんとできるというのではなく、男性も、男の子もそうじゃないかなあとと思っています。そうすることで、食文化が伝承されたり、生活習慣病が予防されたり、元気で長生きできるのではないかと思います。

これは、簡単に覚えてほしい標語として、2つ挙げてあります。家族の元気のためにさようならしたい「5つのS」ということで、全て頭文字を取っています。一番最初に、マクガバンレポートで、アメリカが脂質40%占めていた時に、政策として発表したスローガンの一つです。これを減らすことによって、生活習慣病は少なくできる。全く摂らないということではなく、規制に関してはもちろんですが、なるべく減らしたいということ。それから、もう一つの「まごはやさしい」は、皆さんご存知かと思いますが、かつて日本で食べられていた日本型食生活の食材で、最近食べられていないものを扱っている食材ということで、頭文字を取ったものです。

ということで、本当に駆け足で、皆さんにいろいろ話してきましたけれども、一つでも、家に、何か持って帰っていただければ幸いです。

[終わりに]

ちょっとPRになります。石和温泉で公開収録した「きょうの健康」は、11月21日夜8時半からの放送です。また、NHKの朝の情報番組で、まだテーマは決まっていますが、減量に関するものが放映されます。それから来年2月、「きょうの料理」で、栄養士の私が気をつけている食について、まだ打ち合わせが済んでないのですが、放映される予定になっています。もし、覚えていたら、ご覧になってみてください。

ご清聴ありがとうございました。