

学校給食 2018年3月号

子どもの食べもの

「村上祥子の食べ力^{ちから}®10」

食育基本法が制定される1年前の2004年7月、朝日新聞「食育を考える」で、本誌理事長の細井壮一氏と対談。テーマは〈生活習慣病の低年齢化が進み、「食育」の大切さが見直されている。「食」は生きる力の源〉。

2004年当時、50代以上の人は一汁二菜の食生活が身に付いていて、力の元となるご飯を食べ、体を作るタンパク質の主菜、体の機能を働かせる野菜料理の食卓を整えていました。次の世代、段階ジュニアの食卓からはそれがすっかり消え、レンチンした様々な料理がぱっと並び、プラスお酒が少々。「まるで居酒屋モード」と私。細井氏は「伝統的な日本型食生活が崩れ、バランスよく食べることがなくなってしまった」と、応えています。

現在、私は毎週福岡市の小学校に「早寝早起き朝ごはん学習会」の授業に出向いています。始めるときに「朝ごはんを食べてきた人？」と尋ねると、「はい」と一斉に手が挙がります。「ごはんのみそ汁の朝ごはんを食べてきた人？」ともう一回尋ねると、手を挙げるのは20人中、いても1人。皆無ということも多いのです。洋服を着て、テーブルと椅子の生活で、朝は菓子パンという生活です。手足が長く、外見はスマートになっても、1000年近く培ってきた日本人のDNAはそう簡単には変わりません。日本人は油への抵抗力が弱いのです。膵臓から分泌されるホルモン・インシュリンの量が少なく、欧米型食事を続けると糖尿病予備群になっていきます。

昨年12月26日、上益城郡学校給食調理職員研修会に招かれました。「健康は人生の夢をかなえます！」という切り出しで、2004年に新聞紙上で初めて使った「村上祥子の食べ力(ちから)®10」の話をしました。基本は学校給食での、赤・黄・緑の食品群の食べ方です。①「おいしく食べる」が基本②体も料理も水分60%前後③子ども時代の体型が一生を左右④「好きなだけ」は負け、「バランスよく」が勝ち。ムラカミ手製の弁当の写真で、ご飯茶わん1杯、肉や魚(豆・卵)など100g、野菜100gのバランスを説明⑤勉強の前にまずごはん。糖質OFFは危険⑥調味料は一度別々に味見⑦「誰かと一緒に食べる」が最高の調味料⑧野菜は小学生で一日200g⑨おいしい本物のだしは脳の認知機能にシグナルを送る⑩1人に1本ずつ、子ども用の包丁を。

このミニシェフナイフを使って、「ふってふってサラダ」を10人1組で実演しました。子どもの切り方は割合大きいです。野菜をふた付き容器に入れ、塩3つまみ、酢、油各小さじ1かけ、ふたをして振り、ドレッシングが絡まった野菜を味見。子どもは丈夫な歯でカリコリかみながら食べて、野菜それぞれで味が違うことを知るので。