

うきは市の皆様へ  
小崎孝子先生の  
「命を育む食事とは」  
をお届けします

世界に誇れる日本の食文化

私たちの国には昔から『**医食同源**』という言葉があります。我々の祖先は春夏秋冬による穀物や根菜を中心とした陰陽のバランスで病氣予防をと考え「身土不二(しんどふじ)」「地産地消」「二物全体」とする独特の食文化を築き上げてきました。

それは、現代栄養学がいうところのカロリーや栄養数値で捉えたものではなく、穀物・発酵食品・根菜・海藻を中心とした食材が基本で、四季が織り成すこの国の気候風土と人の食性・体質に沿った滋養強壯を基本とした食の考え方であり、ます。

これらの考え方は今、マクロバイオテック料理として広く知られると



● 問合せ 企画商工課  
食育推進係 75-4984

**命を育む食事とは**  
風土と育ちに合った  
食生活を！

ふたば幼稚園  
園長 小崎孝子先生

ころとなり、世界が絶賛するほどの素晴らしい日本の食文化として欧米でも取り入れられています。

明治時代の医者「石塚左玄」も「春苦味・夏は酢の物・秋辛味・冬は脂と心して食へ！」という養生訓を残しています。これも正しく私たちの体が春夏秋冬ともにあるということを示していると言えるでしょう。つまり、食はその国の歴史や文化や風土や食性・体質に沿ったものでなければ、それは決して本物の食育(真の食育)とは言えないということです。

さて、一般的に子ども達は和食が苦手だと考えがちですが、それは大人が勝手に決め込んでいるだけで、子ども達は差し出せば喜んで食べてくれます。当園では子ども達の心身

の健康を考え、平成12年度より「ご飯・味噌汁・煮物・和え物・梅干・納豆・漬物」といった、私たちが子どものころから食べ続けてきた昔ながらの伝統食を提供していますが、子ども達は喜んで食べお替りもたくさんします。味覚教育は6歳までが大切だといわれますので、人間形成の基礎となるこの幼児期に素材本来が持つ



▲ ご飯・味噌汁・煮物・和え物・漬物等の伝統食をたいせつにいただきます。味覚教育は6歳までが大切です。

野菜の風味や和食の味をしっかりと舌に刷り込んであげ、将来大人になったときに原体験としてわが子にしっかりと本物の食育を伝えられる立派な親になってほしいと願っています。

育ちと体質に合った食生活を！

昔は、今の子ども達のように食物アレルギーやアトピー症状・皮膚炎・喘息・鼻炎・低体温症などといったものはほとんどありませんでした。しかし、現代では3人に1人が何らかのアレルギー疾患をもっていると言われ、子ども達の小さな体は警鐘を鳴らし続けています。昔と今の子ども達のこの違いは一体何なのでしょう。か？ 長生きしている世代は子どものころ、今のような贅沢な食生活をしていていたのでしょうか？ 幼児教育の現場からは子ども達の深刻な現状が、氾濫する日々の食に大きく起因しているというところが見えてきています。

まず、原因の一つとして考えられるのが、子ども達が日々口にしている食事やおやつが今やお腹を満たすことだけが目的となってしまう、血や肉や骨となり脳を作るといった命を育むための体に良い食事ではなく、なってしまうことです。朝からジャンクフード(カロリーが高いが、ビタミン・ミネラル・食物繊維等があ

まり含まれない食品）やインスタント食品、それにマヨネーズやケチャップや乳製品たっぷりの洋食メニュー、さらには甘いジュースやスナック菓子といった、子どもが求めるままのあきれるような朝ごはんの実態。

二つ目には、それらの食品に含まれる有害な化学物質や添加物や農薬の深刻な問題が挙げられます。そして、これは何も子ども達の食生活だけに限ったことではなく、将来大切な母体となる中高生や女子大生たちの食生活までもが狂ってしまっていて、困ったことにはこの現状に周りの大人たちがまったく気付いていないという現実です。食の崩壊は今、深刻なまでに人間の体や脳を蝕んでしまっています。健康な体や精神力を作ってきた、先人たちが連綿と守り続けてきた昔ながらの朝餉（あさげ）<sup>①</sup>（ご飯・味噌汁・煮物・和え物・梅干・納豆・漬物）は一体どこに消えてしまったのでしょうか。戦後の急激な経済発展とグローバル化の波に、それまでの素晴らしい食文化や風土が呑み込まれてしまい、欧米型の肉や卵や乳製品といった私たちの体質には合わない高タンパク・高脂質過ぎる脂たっぷりの洋食メニューが今や家庭料理の主流となってしまうのです。まるで毎日が特別の日かお祭りの日のようなあふれんばかりのご馳走に日々浸りき

てしまっているという現状が見えてきています。これどうして子ども達が健やかに心身ともにたくましく育つことができましようか。母親となり命を生み育てる力強い愛情豊かな体を作ることができませんでしょうか。摂りすぎた栄養は飽和状態となって溢れだし、体を冷やし大人も子どももその身体は悲鳴をあげています。結果アレルギー疾患を引き起こしたり落ち着きのなさを生み出すといった現状となってしまうのです。とても悲しいことです。この現状に私たち大人は一刻も早く気付かなければなりません。育ちや体質にあった本物の食育を取り戻さなければなりません。

**育ちの異変は、食にあり**

伝統和食による「真の食育」に取り組みきっかけをつくったのは、日々関わる子ども達の育ちの異変でした。表情のない子ども達、落ち着きのない子ども達、じっとしてられない子ども達、奇声を発する子ども達、へたり込む生気のない子ども達、眠れない子ども達、活発に遊べない子ども達、食が細く咀嚼が出来ない子ども達、低温の子ども達、アレルギー疾患を抱える子ども達、朝から甘い匂いをさせて登園してくる子ども達。年々増え続けるそんな子ども達を目の前にし、その原因に日々の食生活が大きく関係し

ていると、直感<sup>②</sup>しました。食事や食べ物が狂っている<sup>③</sup>。そこで、私自身が子どもの頃から食べ続けてきた伝統和食に切り替えてみようと考え、給食を伝統和食の献立に切り替えました。また、食材もすべて安心・安全な無添加・無農薬の物。勿論、保護者とも共通理解を深めながら協力体制をつくり伝統食による食育活動を積極的に進めていきました。するとどうでしょう！

その成果は驚くほど顕著に現れ始めました。アトピー症のお子さんの肌がきれいになってきたり、奇声を発する子どもが次第に落ち着きを見せはじめ、教師の話に静かに耳が傾けられるようになってきました。朝からどろりんとした子ども達も外遊びが活発になり、さらには病欠の子どもや虫歯の子どもが激減していきました。この欠席率減少の顕著な成果については、共同研究を行っていま



▲小さいころからの体験は貴重なもの。新鮮さや野菜の命の大切さなどたくさんの事を学んでいきます。

す福岡女子大学の協力によってデーター化され、同じく共同研究者であります下関市立中央病院小児科医の「永田良隆」先生方とともに「春日クローバープラザ」で開催されました「食育祭 inふくおか2008」でも発表しテレビ報道もされました。同じく、当園の給食メニューも元福岡女子大学の「白石淳」准教授により食品分析していただき、結果、我々日本人の体質に即したPFC（P＝たんぱく質・F＝脂質・C＝炭水化物）バランスであることもわかり永田先生からも太鼓判を押していただいています。そこで、これまでの伝統和食を基本とした「真の食育」活動を通して改めて感じたことは、我々の先人たちが連綿と守り続けてきた四季折々の豊かな食材による「伝統食」や「郷土食」こそが、子ども達の育ちや我々の健康に即した素晴らしい正しい食のあり方であるということと同時に、このことに大きな気付きをくれた子ども達の育ちの異変を何とかしなければならぬという強い思いです。

**伝統食で豊かな日本の姿を取り戻そう！**

ところで、私たち人間は1年間に約1095食を摂ることになります。学校や幼稚園ではどんなに

多く見積もってもそのうちのわずか200食にしかな過ぎません。つまりはあとの895食はご家庭にあるわけですので、ご家庭の協力無しには食育は決して充実あるものにはなりません。そこで、当園では、幼児期における食育の重要性を保護者の方々に正しく理解していただくための学習会を定期的に開催しています。食育講演会を定期的に開いたり、大学との共同研究を通して和食教育の重要性を理解していただくための食事調査を実施したりしながら、家族全体の健康を「食」で守りましょうという働きかけを積極的に行っています。

その一環として、朝は子ども達にご飯と味噌汁を食べさせる登園「朝ごはん」運動にも協力いただいています。また、幼稚園での保護者向け料理教室であります「ふたばママクッキング」では和食メニューを給食のお先生が指導したり、時には地域のお



▲自分たちで作っている梅干。手作りは愛情たっぷり。



▲小さいころから糠床作りを体験。食生活に生かしています。

ばあちゃんたちから郷土食を教わったり、講師をお招きして梅干漬けや糠床作り・味噌作りなど、保護者向けの食育活動を積極的に行っています。こういった園と家庭との協体制による共通理解によって、結果ご家族皆さんの健康も向上したという報告が保護者から数多く届き、私たちの体に合った正しい食「真の食育」を通して大人も子どもも心身ともに健康な体になっていく現状を喜びと感じています。

この成果につきまして2008年5月に福岡で開催されました「日本産業衛生学会」で発表させていただいていますが、最近では和食の取り組みも活発になってきており、穀物・根菜を中心とする伝統食がメタボリック予防にも大きな効果が見られるということで、現在では多くの企業が社員の健康増進や精神力向上のために社員食堂に、玄米・根菜

を取り入れた献立を提供しているところもあるということで大変嬉しく思っています。これが是非、学校給食や保育園などに広がり、子ども達の学力向上や体力向上に繋がればどれだけ素晴らしいかと願っているところです。『国家百年の大計は教育にあり!』と申しますが、日本の未来を担って立つ子ども達が心身ともに健康に逞しく育ってこそ国の平和と安泰があるというものなのです。

**食を正せば日本の明るい未来が見えてきます**

食を正せば日本の明るい未来が見えてきます。美しい豊かな元氣ある日本の姿を取り戻すことができます。一人ひとりの輪が広がり、伝統和食による「真の食育」が深まっていきますことを幼児教育の現場から切に願ってやみません。



▲伝統和食の大事さを小さいころから身につけ、食を大切にすることを食育から学んでいます。