



小崎孝子先生紹介

ふたば幼稚園園長 小崎孝子先生（福岡市東区志賀島）

小崎孝子先生は、日本各地への講演会に招聘されるふたば幼稚園長です。幼稚園での食育実践は、数々の賞を受賞するなど全国的に有名な先生です。アトピー症・喘息のみならず無表情・無気力・低体温・情緒不安定といった子どもの異変に気がつき、平成12年から「真の食育」に取り組んでいます。「乳製品や砂糖漬けの子どもの体や脳は破壊寸前です。」と先生は指摘されます。まさに子育ての出発点は、「食」と幼稚園で実践をされています。また、「心身ともに健康でたくましい子どもたちの育ちを望むなら、昔ながらの質素で体に優しい伝統和食を中心としなければならない。」と家庭での実践を主張されます。

食育講演報告(平成22年10月31日、うきは市役所)

10月31日、市役所3階大会議室で、食を知る会定例会“小崎孝子さん”の「食は、子育ての出発点」が開催されました。そのあらましをお知らせします。

昔から医食同源という言葉があります。肥満・アトピー・喘息などは、栄養過剰が引き起こしていると言われていて、体に良い毎日の食べ物が医者役目をしてくれ、健康な体を維持してくれます。次の言葉は、昔からの言い伝えです。昔の人がしてきたことには必ず訳があり、意味があり理由があります。できることから実行してみましよう。

麦飯に食傷(しょくしょう)なし！

「麦飯は白米よりも味が落ちるため、食べすぎがなく、お腹を痛めることがない」という意味です。麦飯は、よく噛まないといけないため、少量で満腹感が得られ、食べ過ぎることはありません。肥満度肥満防止にも役立ちますので、おすすめの食品といえます。またコレステロールの排泄を促す働きがあるため、生活習慣病の予防にも効果があります。また白米よりも玄米に近い(五分搗きなど)ほうが色々な栄養素があると言われていて、そんなご飯に味噌汁、煮物、和え物などの伝統食が子どもの発育・発達に最も適した食事です。ジャンクフード(ホテトチップやハンバーガーなど高カロリー、低栄養価の食品)は、出来るだけ控えましょう。

梅はその日の難逃れ！

「朝梅干を食べると、その日は災難を逃れられる」という意味です。梅干には、クエン酸という物質が多く含まれており、解毒作用や食欲増進に大きな効果がありますし、疲労回復にも効果があると言われています。梅干の種は“仁”といいますが、仁は鎮痛作用、殺菌作用、整腸作用があります。(生梅の種はいけません)家庭のくすりといってもいい食品です。

三里戻っても味噌汁を飲め！

長崎の爆心地の病院で従事した看護師さんなどがワカメ入りの味噌汁を毎日飲んでいましたので、放射能による病気ともほとんど無縁でした。味噌にはガンと関係がある変異性物質を抑制するなど有害物質を排泄する役目があります。また胃潰瘍の防止、コレステロールの抑制、老化防止に効果があると言われています。

問合せ 企画商工課食育推進係 0943-75-4984