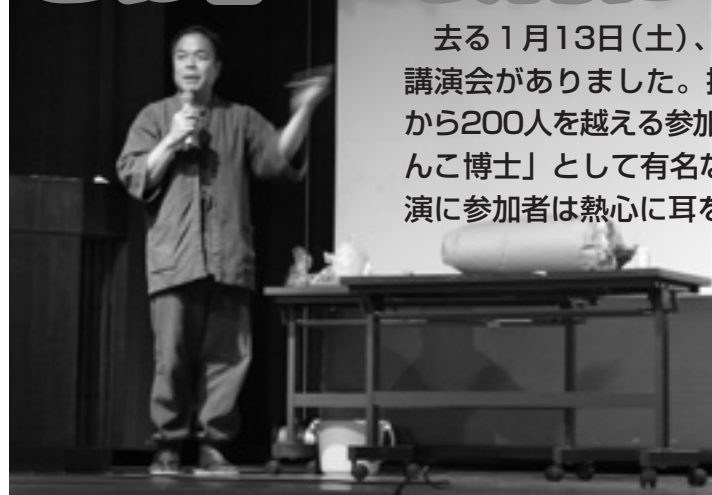


# 「心と体の健全な育みとは」～食育について考える～



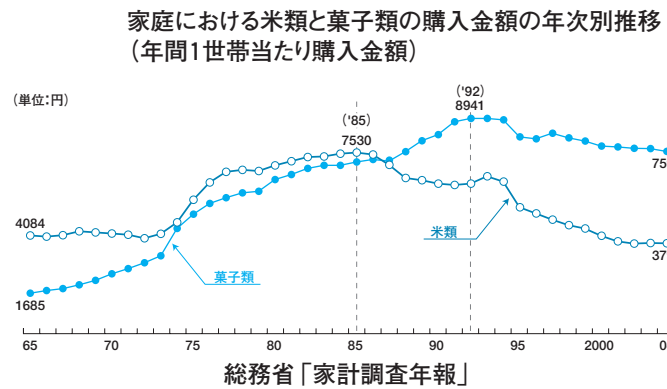
◀身近な食生活を取り上げて、軽快に話す中尾卓嗣先生

去る1月13日(土)、家庭教育推進委員会と教育委員会が主催した食育講演会がありました。播磨町だけでなく加古川市や明石市、西脇市などから200人を越える参加者があり、関心の高さが伺われました。講師は「うんこ博士」として有名な近畿地方環境事務所の中尾卓嗣先生、2時間の講演に参加者は熱心に耳を傾けました。その内容の一部を紹介します。

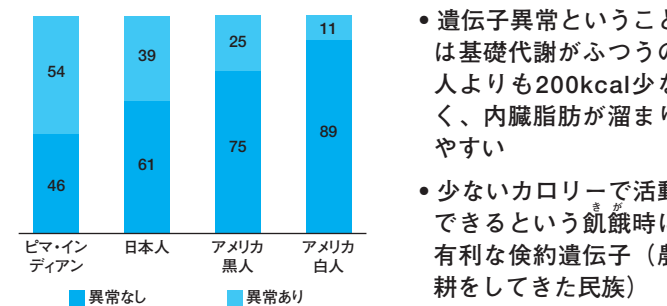
## 皆さん、日本人の主食は何やと思われませんか

中尾先生独特の軽快な口調で講演が始まりました。米？パン？グラフ1をご覧ください。実はお菓子の購入金額は、お菓子が米を上回りました。2004年では一家でお米には3万8千円しか使わないのに、お菓子にはその倍の7万6千円も使っています。このグラフ1から見ると日本人の主食は1987年からお菓子になってしまったのです。しかし日本栄養・食糧学会の「生活習慣病と食事」というシンポジウムで、日本人の主食はやはり米でなければならぬという結論が出ました。古代より稲作を続けてきた日本人の肝臓機能は欧米人の半分くらいしかありません。欧米食に適した体質ではないのです。欧米人ほどアルコールの分解能力がありませんし、アメリカ人には太った人が多いですが、日本人の場合、太る前に糖尿病になってしまうことが多いそうです。また日本人と同じモンゴロイドのピマインディアンが彼らの伝統的な食事からアメリカ式の食習慣に変えると80%という非常に高い確率で糖尿病になることが知られています。これはピマインディアン(ベータ3)の過半数の人にβ3

### グラフ1 お菓子の購入金額は、お米の2倍



### グラフ2 β3アドレナリン受容体の遺伝子異常 (日本人の3人に1人)



・遺伝子異常ということは基礎代謝がふつうの人よりも200kcal少なく、内臓脂肪が溜まりやすい  
・少ないカロリーで活動できるという飢餓時に有利な俊約遺伝子(農耕をしてきた民族)

## 「フィンランド・ショック」という言葉を聞かれたことはありますか

「血液中にβカロチンが多い人ほどガンになりにくい」という医学会の定説から、フィンランドで1万人に対してβカロチンの長期投与を行いました。ところがガン

いるという感謝の気持ちがないので、食べ物を粗末にしたり残したりするのにも抵抗感がなくなっているのではないのでしょうか。

## 「ごちそうさま」をして、お茶碗に米粒が残っていたら、おうちで何か言われますか

こんな質問もしますが、「何も言われない」というのが半数以上を占めています。お米1粒の重さはどれくらいだと思われませんか。玄米で0.02gです。1粒でたった0.02gのお米、「1粒くらいどうってことないやん」。でも日本人全員で2千600gのお米が無駄になります。30kg入りの米袋を87袋も捨てることになり、地球上では約60億人が暮らしていますが、8億人以上が飢えて苦しむ、5秒に1人の子どもが栄養失調で亡くなっ

ているのです。世界人口でたった2%の日本人が世界の食糧輸出入の1割を輸入し、1人当たり年間150kgの食べ物を残して破棄しているのです。大切な食べ物に対する保護者の後ろ姿を見せないと、そして食べ物にかかわった人や食材の命などについて正しく子どもたちに伝えないと、多かれ少なかれ保護者への気持ちとして返ってきてしまうような気がします。本当の豊かさって何なのか、心の豊かさも含め、今もう一度考え直す必要があると思います。

## お知らせ

●中尾卓嗣先生が再び中央公民館大ホールで講演されます。

日時 6月27日(水) 午前10時

## 家庭教育推進委員会の食育啓発資料もぜひご覧ください。

教育委員会、中央公民館、子育て学習センター、コミセンにあります。



## 参加者からたくさんの感想をいただきました

●終了時間は過ぎていましたが、全く長いとは感じませんでした。むしろ、もっと先生のお話を聞きたいと思いました。ところどころで「時間がなくて省きます」と言われたことが残念でなりません。またぜひ、今度はもう少しじっくりと話を聞く機会があればと切望しています。

●自分が子どものころ、よく親から言われていた「食べ物に感謝」する心を思い出させていただきました。私たち人間は、様々な命をもらって生かされている。感謝する心を自分の子どもにも感じてもらえるように、食生活をもう一度考えてみます。

●毎日の食事はできるだけ手作りを心掛けています。出汁をとって、泥のついた野菜を洗って切って、時間と手間がかかるのですが、今日のお話を聞いて私は無駄なことをしていたのではなかったのだと自信を持ちました。

●知っているようで知らなかったことが多く、「へー、なるほど」と思うことが多かったです。野菜の旬の話とか同じものでも栄養価にあんなに違いがあるとは驚きました。とても参考になりました。少しのことですが心掛けたいです。

●育児の真っ最中で、ためになる話が聞けました。自分も知らないことがたくさんあり、早速3歳の子どもに話をします。

●とても楽しい講演でした。最初からのめり込める「小さな、なんで？」から始まって、「食」の広さへの解釈、勉強になりました。子どもにも上手に伝えたいと思います。うんこの話もぜひ聞きたいです。



4年生は、閉校になる播磨北小学校の校舎や校庭を木版画にして残すことにしました。

1年生の時、毎日友達と遊んだ滑り台やブランコ。

急に雨が降ってきて鉄棒で遊んでいた友達と雨やどりをした運動場の大きなケヤキの木。

窓のそばのお気に入りの場所で夢中で読書した図書室。

毎日元気に登校した校門。

4年間、共に勉強した校舎。

業間、上の学年の友達と楽しく遊んだサッカーコート。

それぞれが思い出の場所を版木に写し、心を込めて彫っています。ありがとうとう北小！そしてさようなら北小！

## さようなら、播磨北小学校!!

### 播磨北小学校



## ハッピー!! 初めての文化祭

### 播磨西小学校



▲おばけにびっくり!

2月9日(金)は全校生徒が楽しみにしているハッピー文化祭。4年生以上が準備を進めている期間中、未経験の1年生は高学年の宣伝を聞いてとつてもわくわくしていました。始まりの合図があるまで、文化祭の案内図を見て、1番に行くところを考えていましたが、

合図と共にクモの子を散らしたように自分のお目当ての場所にまっしぐら。おばけやしき、ポトルたおし、人物さがし、魚釣り、迷路、ミニサスケ、フリースローゲーム、ボーリング：などのアトラクションをおなかいっぱい楽しみました。終わって教室に帰ってきたら、うれしそうにもらった景品で遊んだり、見せ合ったりして子どもたちはにこにこの顔の1日でした。

▲うまく釣れるかな?

## おいしく食べよう 楽しく遊ぼう

### 蓮池小学校



本校では、学年ごとに年に2回の親子学年行事を行っています。2年生は、1学期に親子綱引き大会を催し、さわやかな汗を流しました。2回目は、豚汁会と皿回し作りでした。

豚肉・ダイコン・ニンジン・ゴボウ・こんにゃく・油揚げ・水菜・ネギと具たくさん豚汁を作りました。保護者の皆さんに教えていただきながら、子どもたちも危なっかしい手つきながらも野菜を切ったり、皮をむいたりしました。いろいろな形や大きさの野菜もご愛敬です。

## チャレンジランキング2007

### 播磨南小学校



これはコツが必要かも…▲

今年のチャレンジは、「単純だけれど、おもしろい!凝ったことほしくないけど、やり方を工夫していこう」ということをテーマに取り組みました。当日は、全員体育館で獅子舞やサークルからの音楽・劇・ダンスを見ましたが、短時間でよくできていたのに驚かされる内容でした。ゲームの時間はお店のコーナーが多かったので、順番待ちにたくさん時間がかかることもなく、昨年よりお客さんが来てくれて、みんな楽しそうでした。校長先生からの特別賞選びも苦労したようです。



「ありがとうございました」「ごっごーいっしょいっしょー」「ありがうございませう」来年もみんなの笑顔があふれる楽しい集会にしようね。

## 学習の楽しさ倍増! わくわくデイ

### 播磨小学校



▶ 卑弥呼を熱演!

2月3日(土)は待ちに待った、わくわくデイでした。わくわくデイというのは、3年生く6年生で総合学習や各教科の発展で学習した内容をお互いに発表し合うものです。



▲キャスター、カッコいい!

歴史を劇化。教室をTVスタジオに。はたまた、車イスや点字などの福祉体験コーナーを設けるなど、子どもたち自身が主体性を発揮して意欲的に取り組んだものばかりでした。来年は…、大きい学年になったら、あんなすこいことを勉強するんだと、参観のみでしたが1・2年生も目を輝かせて、いろいろなコーナーを回った半日でした。

## 合同防災訓練

### 播磨中学校



▲消火活動の様子

1月17日(水)に播磨中学校で合同防災訓練が行われました。当日は途中から冷たい雨がぱらつき始めるという悪天候となりましたが、真剣さが感じられる訓練となりました。今年には消防署から、はしご車・救急車・消防車がグラウンドに入り、消火活動や救出活動を行い、本格的な訓練を目的に行いました。また、地域の方々によるバケツリレーや本校職員も消火栓を使つての放水活動も行いました。さらに生徒全員で非常食の試食をしました。様々な活動を体験し、良い経験が出来たと思います。



## 「涙」の卒業式

### 播磨南高等学校



卒業するんだと実感▶

2月28日(水)、卒業式が盛大に行われました。3年間の学校生活を終え、これから社会に旅立つ卒業生たち。厳粛なムードのなか、教師・保護者・在校生が様々な思いをこめて、旅立ちを祝いました。



式クライマックスは「校歌斉唱」。播磨南高校の校歌を歌うのもこれが最後とあって、3年間の思いをこめた熱の入った声が会場全体に響きわたりました。在校生の声も、途中、涙で詰まるころも含めて、卒業生への想いが届いたと思います。

播磨南高等学校のきゃんぱすだよりは、生徒会が執筆しています。



# じゃんぱすだより

今日は、ランチバザ  
ー「PTA役員  
さんのお世話で、  
前もって注文し  
ていたサンドイ  
ッチやおにぎり  
を、おうちの人や  
お友達と一緒に食べる  
日です。ほかほか陽気に恵まれて、  
「アラスで食べよう!」「鹿の川公園  
へ行こう!」などと、思い思いに場  
所を見つけ食事が始まります。「こ  
のスパゲッティ、おいしい!!」  
「わたしはおにぎり!」と、にぎや  
かな雰囲気の中、  
「また食べるの  
ー!」と、お母  
さんを驚かせる  
ほどの食欲。楽  
しい食事  
ができて  
体も喜んでい  
ることでし  
ょう。良  
かったね!

## おいしいね!楽しいね!



**蓮池幼稚園**  
みんな、  
ハイ、ポーズ!

## おじいちゃん、おばあちゃん ありがとう!!



**播磨幼稚園**  
今日は、お  
じいちゃん、おば  
あちゃん遊びに来てくれ  
る今年度最後のほんわかデ  
ーです。年長児は、お話遊  
びの「さるかにばなし」と  
「ねずみのすもも」を見て  
いただきました。ちよっぴ  
リドキドキの子どもたちで  
したが、大きな声で話をしたり、登  
場人物になってみんなで力を合わせ  
たりして頑張りました。おじいちゃ  
ん、おばあちゃんからたくさんのお  
たたかい拍手をもらって大喜びの子  
どもたちでした。  
年少児と年中児も大好きな♪はた  
らくくるま♪や♪がんばりまんの  
歌♪を聞いてもらったり、『アヒル  
のダンス』の音楽に合わせて一緒に  
踊ったりして、とても楽しく過ごし  
ました。それから、1年間お世話に  
なった自分の地区のおじいちゃん、  
おばあちゃんに「ありがとう」と照  
れながら首飾りやお花のプレゼント  
を渡しました。

## もう大丈夫だね! ちいさい組さん!!



**播磨西幼稚園**  
わたしたちもう安心して小  
学校に行けるよ。年中組に  
なって  
もがん  
ばって  
ね!!

ちいさい組さんの体重測定のお手  
伝いをしてる年長組も、4月から  
はいよいよ1年生です。「ちいさい  
組さん、ひこりて靴下はけるかな?」  
「服ぬげるかな?」などと手伝った  
り、見守ったりしながらお話をし  
てきた体重測定の日も今日が最後で  
す。  
「お姉ちゃん、見て! 見て!」「も  
う自分で服たためるよ」と年長組の  
お姉さんに見てもらったちいさい組さ  
ん。「さつさつ...それでいいよ」「す  
ごい! すごい!」「やったあ! でき  
たね」などあちらこちらから年長児  
の励ましと喜びの声が聞こえてきま  
す。  
いろいろなことが自分でできるよう  
になったちいさい組さん。ぼくたち、

## 生活発表会に向かって



**キューピット保育園**  
急に突風が吹いたり、ポ  
カポカと春のような暖かい  
日が続いたり、まるで子ど  
もたちの育ちを見ているよ  
うな2月半ば、キューピッ  
ト保育園の子どもたちは、  
元気に1年間の総まとめ  
、生活発表会の練習を頑張っ  
ています。先生と本を選び、  
大好きなお話を耳を傾け、  
それぞれの登場人物の気持  
ちとなりみんなで考えたり、  
思いを全身で表現した  
り、とても楽しそうです。  
昨今はテレビやゲームのとりこに  
なって、会話なく一人遊びが多い中、  
童話の世界に入り込み「あの動物さ  
ん可哀想」「あんな事したらダメ」  
と、子どもたちなりに善悪の判断を  
自ら知る機会になっているようです。  
私たち保育士は童話ひとつ取り上げ  
るにも真剣に向き合い、子どもにと  
って今何が必要  
なのかを考え、  
題材を選ん  
でいく必要  
があり、こ  
の行事の重  
要性を改め  
て実感する  
ことが出来  
たように思  
います。

## 生活発表会に向かって

**キューピット保育園**  
急に突風が吹いたり、ポ  
カポカと春のような暖かい  
日が続いたり、まるで子ど  
もたちの育ちを見ているよ  
うな2月半ば、キューピッ  
ト保育園の子どもたちは、  
元気に1年間の総まとめ  
、生活発表会の練習を頑張っ  
ています。先生と本を選び、  
大好きなお話を耳を傾け、  
それぞれの登場人物の気持  
ちとなりみんなで考えたり、  
思いを全身で表現した  
り、とても楽しそうです。

# あなたに はつタッチ!

リレーエッセー⑩



真殿 美菜子さん  
(野添)

### 趣味 おやつ作り

「まごわやさしい」を取り入  
れて簡単に出来るおやつを作  
ります

## 私の幸せ

最近気づいたこと。「やっとな  
いな」と誰かにつっこまれそうで  
すが、虚弱体質の私は健康になり  
たくて、これまで、いろんなこと  
をしました。健康になったら幸せ  
になれる。TVを見て本を読んで、  
情報に振り回されて、結局なんだ  
かよくわからない。けれど安心す  
るために何かをする。そんな私を  
見て、主人は「健康になれるんや  
ったら、死ぬるやろ」と飽きられ  
る始末。「健康」というものに縛  
られて息も出来ないくらいこの日々、  
まさに病気でした。  
そして友人の紹介で出会った食  
の学び、今年で4年目に入ります  
が、点や点がながって線になり、  
そして形へ進行中です。  
食は人を良くすると書きますが、  
飽食の時代、自分の体は自分で守

るという点から、学びは必要だ  
な。学びは宝だと日々実感して  
います。そして昨年、またまた友  
人の紹介で出会った「コーチング」  
始めの第一歩ならぬ、気づきの第  
一歩が始まりました。私は今まで、  
「今」という時を意識して生きて  
ることがありませんでした。料理で、  
モヤシを炒めている時も、モヤシ  
に意識はなく、あそこに連絡して、  
次はこれをして、あーあれはしな  
い方がよかったです。しまったなあ、  
という感じです。なので、何かす  
るのを忘れたり同じ失敗を繰り返  
すのです。  
「今」その瞬間に自分がいない  
のです。「生きてるの?」という  
感じです。講座を受けるたび、人  
物、出来事、見るものに気づきま  
す。やめたくても、やめられない。

今まで自分のしてきたこと、自分  
の姿が見えてきて、何回頭に石な  
らぬ岩が落ちてきたかわかりませ  
ん。しかし、どんなにしんどくて  
も止められませんでした。1年が  
経ったころ、やっと明かりが見え  
てきました。それも子どもとのや  
り取りで、気づいたのです。言い  
合いになった時、私はこの子の幸  
せを願っている。でも今、この状  
況を誰も望んでない、私がしたか  
ったことって何だろう? 私と私  
の周りの人の幸せな顔を見て、  
なら私はどう行動するの? につ  
なかりました。今、楽しく、幸せ  
に、自分だけの嫌、人だけ  
いいの嫌。自分を含めた皆が、  
気持ちよく、幸せなこと、これが  
一番。それには今を大切に生きる、  
ここに意識を置けば実現できる  
気づきました。気づかせてくれた  
皆さま、本当にどうもありがとうございます。  
そしてこれからもよろしくお願いします。



## わかさぎ会

代表 市村芙蓉子さん



▲わかさぎ会としらさぎ会、一緒に撮影

活動のきっかけは?  
子育ても終わり、時間的に  
もゆとりができ、踊ることで  
美しさ、若さを保ちたいとい  
う気持ちで活動を始めました。  
メンバーの特徴  
60歳過ぎから70歳代の6人  
のグループです。いつもほか  
らかで楽しく踊ることを生き  
がいにながらっています。  
活動の内容  
指先まで神経を集中し、き  
れいに見えるように心掛けて  
練習しています。毎年、公民  
館まつり、播磨町文化祭で発  
表しています。特別養護老人  
ホームにもよく慰問に行っ  
ています。ボランティア活動と  
して踊ることで社会に貢献し  
たいと思っています。  
目指しているものは?  
「みんなに喜んでもらえるお  
どり」を目標にしています。  
特に特別養護老人ホームに  
いる方が、私たちの踊りを見て  
感動し、喜ばれている姿を目  
にしたときには、私たちも大

きな大きな喜びを感じます。  
そして、今後も積極的に活動  
していきたいと思えます。  
最近の話題など  
普段は、1人で踊ったりペ  
アで踊ったりすることが多い  
のですが、今年の文化祭では、  
全員で総踊りをする予定です。  
今から、踊りの構成や衣装の  
話で盛り上がっています。  
踊りに興味がある方は一度  
練習時にお越しください。