

## ご質問と回答



### 項目：食の指導方法

ご質問	回答
<p>生きる上で、「知育・徳育・体育」を下支えする食育を習慣化する良い方法の具体例を教えてください。</p>	<p>単発の教育は気づきは促せても、継続的な行動変容、すなわち習慣化にはつながりにくいです。毎日の生活の中での<b>積み重ねや繰り返しの体験を通して、食育は習慣化する</b>ので、教育という発想をやめて、どこでそうした<b>継続的な体験ができるかを考えて設定</b>することが重要です。例えば、家庭や給食施設で、健康と地球環境の持続可能性を考えた、おいしくて栄養バランスのとれた食事を継続的に食べる<b>食体験</b>を増やすなど。(武見氏)</p> <p>レシートから食事の傾向を分析してくれるアプリなど、様々な<b>スマホアプリを活用</b>することで食育を習慣化できます。また、ネットなどで食品ロス、廃棄食材の活用方法などを紹介しているものがたくさんあるので、それらを参考にすることで廃棄を削減できます。(鶴岡氏)</p>
<p>意識をより良い行動に移せるようにするために、学校、家庭、社会がすべきポイントを、研究されていることや実践事例からご教示いただきたいです。</p>	<p><b>子どもにとって最も大切な食環境は家庭です。”家庭で望ましくない食物へのアクセスを制限する、望ましい食物へのアクセスを容易にする”</b>ことが考えられます。例えば、カップ麺や清涼飲料水を置かず、食べやすい果物を常備するなど。(武見氏)</p>
<p>保護者の共働き家庭が増え、子どもの家庭環境も様々になり、個別指導が大切になってきています。中学校では摂食障害や起立性調節障害などの生徒も増えています。集団指導と個別指導における配慮の仕方や振り返りの指標などを教えてください。</p>	<p>個別指導では、<b>誰が食事を作っているか、どこで入手し、どんなものを食べているかなどを正しくアセスメント</b>することから始めることが重要です。その上で、その生活環境に対応した助言をしていくことが大切です。(武見氏)</p>
<p>若い世代に食育に興味を持ってもらうには、どのような働きかけが必要だと思われますか。</p>	<p>個人で取り組むのは難しいので、<b>企業・大学などが食堂や学食を活用して、朝食摂取や健康経営、食生活改善の視点で取り組んでいただく</b>のがよいと思います。また、一般的に若い世代が食や食育に興味を持つのは、結婚～妊娠～出産～子育て期といわれているので、スマホのアプリやSNSを活用した効果的な情報発信を行い、興味を持ってもらえたら<b>食・農業体験を提案</b>するのも有効です。</p> <p>※大谷翔平選手や侍ジャパンの選手のようなあこがれの存在にスーパー食育講師になってもらい「若い頃の食生活が大切です」と言ってもらうのが一番!(鶴岡氏)</p>
<p>SDGs を念頭に置いた子どもに分かり易い料理教室にするには、どうすればよいでしょうか。</p>	<p>家庭から出るごみで一番多いのが食材の過剰除去。続いて、作りすぎや調理の失敗による廃棄です。<b>なるべくごみを出さないように意識しながら料理</b>して、最後に出たごみの量を計るとよいでしょう。<b>地元の食材、旬の食材、家であまりがちな食材を使った献立</b>もよいと思います。調理の失敗がないように、料理のスキルを上げてもらうことも大切です。(鶴岡氏)</p>

項目： 偏食・欠食・栄養バランス

ご質問	回答
<p>最近の若い方々には朝食欠食される傾向が見られます。それは次の世代(学童)にも引き継がれ、子どもの朝食欠食も散見します。</p> <p>労働は深夜迄、共働きで親の帰宅時間が遅いといったことの影響も感じます。経済問題も見え隠れしてます(疲れた母親は食事に感心が低いと、感じます)。</p> <p>『健康でいられるために朝食を喫食する。』ことが大事だと思いますが、社会情勢を踏まえ、有効な方法があれば教えてください。</p>	<p>様々な企業が従業員の健康に配慮した食育を推進しています。<b>企業が率先して朝食の改善を進める</b>ことはとても大切です。</p> <p>■日比野設計・・・長時間労働の改善を目的に夜型から朝型に勤務を切り替えるため、自社レストランで朝食と昼食を提供したところ、従業員の効率が上がり1人当たりの労働時間が2時間減少したものの、売上高は増加し生産性は向上しています。</p> <p>■ヤフー・・・朝食は無料にして若年層の朝食欠食の改善を図っています。肉類の揚げ物に「揚げ物税」と称し、100円値上げをする一方、魚料理を150円値下げし、脂肪エネルギー比の引き下げに成功しています。(鶴岡氏)</p> <p><b>親がきちんと食べている家庭は、子どもも食べています。子どもだけで食べなければならない場合には、調理をしなくても食べられるものを常備しておくのが有効です。</b>例えば、ご飯(電子レンジでチン)、納豆、トマトなどを常備しておくといでしょう。前日の夜に具だくさんみそ汁を作っておき、晩御飯用だけでなく、翌朝食べるのもよいと思います。<b>頑張らなくてもできることをするのが長続きのこつ</b>です。(武見氏)</p>
<p>思春期の貧血と食生活の改善について。貧困家庭において特に心配です。</p>	<p>貧血の原因は何か。鉄の摂取だけでなく、<b>たんぱく質や食事量が少ないなど、複数の要因によって貧血になります。思春期のやせたい願望による食事量の不足、偏り(野菜を食べていれば健康的と思い込むなど)</b>による貧血も考えられます。<b>若い女性の痩せ問題は、将来的に低出生体重児の出産にもつながるので、社会的に重要な課題</b>です。(武見氏)</p> <p>最近、近所づきあいが希薄化、孤立化し、精神的な悩みを持つ人が増えてきました。抱え込まないで、<b>地域の子ども食堂などに行ってほしい</b>と思います。</p> <p><b>子ども食堂の支援は行政がしっかりやっています。</b>また、行政がフードバンクなどと連携し、子どもの食事、栄養状態を確保していきます。さらに、給食も非常に重要です。(鶴岡氏)</p>
<p>偏食対策や好き嫌いについてセミナーで触れていただけると嬉しいです。</p>	<p>誕生日会など、<b>楽しい場面で食べたものを好きになる傾向</b>があります。そのような時こそ、健康的に望ましい食品、例えば果物、野菜、牛乳・乳製品などを素敵に料理して出すべきだと思います。(武見氏)</p>
<p>食生活の大切さは理解しつつも、仕事と両立しながら栄養バランスを考えた献立をつくるのは大変です。時間がない中でもこれだけは心がけておいたら良い、ということはありませんか。</p>	<p>すごく頑張る必要はありません。例えば、<b>だしを取らなくても、うま味成分を含む食品を組み合わせることで、おいしい汁物を作ることは可能</b>です。うま味成分のうちグルタミン酸は野菜に多く含まれています。さらに、<b>グアニル酸が摂れるきのこに、イノシン酸を含む動物性のものを入れるなど。私は昆布(グルタミン酸を含む)を小さくして、そのまま入れたりしています。</b>全部手作りにしなくても、例えば買ってきたお惣菜に野菜を加えてあえる、炒めるなどすれば時短できます。また、<b>家族みんなで食事を準備して食べようという姿勢も大事。子どもにもできることをやってもらうことは、子どもの食育そのもの</b>です。(武見氏)</p>

<p>ご飯などの主食を食べる量が少ない小・中学生が増えています。減塩しつつ、ご飯やパンを適量食べるにはどのような工夫やポイントがありますか。</p>	<p>ご飯など穀物を食べる量が少ないのは、<b>低炭水化物ダイエット、糖質オフなどの誤った知識によるものも少なくない</b>と考えられます。一定量の穀類、特に<b>精製度の低い穀類は、エネルギー摂取（必要なエネルギーが不足していると、たんぱく質で効率よく体を作り、筋肉を増やすことに役立てられない）に加え、食物繊維やビタミンB1の摂取の面からも重要。</b>その上で、減塩しつつというご質問についていえば、炊き立てのご飯には味があり、おかずがなくてもおいしく食べられることを知ってもらう体験をさせることが大切です。禁煙した人がよくいう言葉に「ご飯って味があったのですね」というのがあります（<b>喫煙は味覚機能を鈍化させますが、禁煙によって機能は回復します</b>）。パンはご飯とは違い、製造過程で食塩を含んでいるので、そのまま食べられます。（武見氏）</p>
<p>食環境が大事だということがよく理解できました。ハレの日（誕生日会など）ほど、健康的なものを食べるのが大切ということを考えると、提供する親側の意識改革はどのようにすればよいでしょうか。</p>	<p>多くの親は子どもたちに健やかに育ててほしいと思っています。そのためになにが大事か意外に正しく理解されていません。一方メディアの極端な情報に惑わされやすいのが現実です。<b>減塩など基本をことをしっかり知ることが大切です。</b>また、子どもは親を見ながら食べるので、親自身が自分の体のことを考えて、食事に気を付けるなど、<b>子どものモデルになっていることを意識してほしい</b>です。（武見氏）</p>
<p>誕生日会など楽しい環境で食べると、おいしく感じ、「また食べたい」「この食べ物が好き」と思うようになるので、そういう時こそ健康的な食事が大切という話が興味深かったです。和食やマクロビなど地味な料理を、「映える料理」「テンションが上がる料理」にする工夫を教えてください。</p>	<p>映える料理にする工夫は、<b>料理そのもの、盛り付け、食器、食べる場の演出</b>などいろいろ考えられます。和食が地味とは思いません。<b>和食は美しさの点でも世界から評価が高い</b>ので、それを素敵、美しいと感じるセッティングそのものが重要だと思います。調理やテーブルセッティングは私の専門ではないので、個人的体験以上の助言はできませんが、ネットの情報などを参考にしてください。（武見氏）</p>

**項目： 体づくりのための食**

ご質問	回答
<p>トップアスリートは体づくりが競技結果につながるので、和食を中心にごはんをしっかり食べていると思いますが、一般の人のなかには「炭水化物（ごはん）は悪」のようなイメージを持っている人が多いのが現実です。それを払拭するにはどのような働きかけが必要でしょうか。</p>	<p>まず、<b>食事バランスガイドなどを参考に、自分のご飯の「適量」を知ってもらうことが大切です。</b>さらに、「適度」な運動が必要なことも理解してもらい、「ご飯=悪（太る）」のイメージを払拭するために、<b>スポーツと食育を組み合わせた食育推進を行うのが重要</b>でしょう。また、日本で唯一<b>100%自給できるお米が、日本の主食で食料安全保障上でも重要なことや、パンや麺などの小麦粉の代わりになることを知ってもらうための食育を推進</b>することも大切です。 ※大谷翔平選手や侍ジャパンの選手にスーパー食育講師になってもらい、上記の理由から「ごはん食」が大切ですよと言ってもらうのが一番！（鶴岡氏）</p>

**項目： 母乳**

ご質問	回答
<p>子どもの食の始まりは、母乳栄養からかと考えていますが、いかがでしょうか。この辺りも含めての内容だと、母親たちも母乳栄養の重要性を理解し、健やかな食が始められると思います。</p>	<p><b>母乳は免疫、栄養、スキンシップや、味覚教育、脳の発達、衛生面など、あらゆる面でメリットがあります。</b>また、母親自身の将来の生活習慣病予防にもつながるとされています。したがって、国際的には、生後半年間は徹底的な母乳哺育を推奨しています。母乳が出ない人は仕方ないですが、多くの産婦人科でお母さんが退院するときに、企業から提供された粉ミルクを渡していることも問題です。（武見氏）</p>

## 項目： 添加物・加工食品

ご質問	回答
今色々な情報が出回っている <b>添加物</b> について、お子さんにできるだけ食べさせないようにしているお母さんが多いですが、そのあたりは徹底する方が良いでしょう。成人においても教えていただきたいです。	食品添加物は、食品の製造・加工の過程で、保存料、甘味料、着色料、香料として利用されます。使用について、 <b>国で厳格にルールが作られ、その規制の下で利用</b> されています。詳しくは、厚生労働省のウェブサイトをご覧ください。 <a href="https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/syokuten/index.html">https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/syokuten/index.html</a> 食品加工上で必要な添加物もありますから、すべてを排除することは無理です。したがって、心配な場合は、「基本的に食事は生鮮食材から手づくりすることを徹底する。冷凍食品、惣菜、弁当などは一切買わない」とするしかないでしょう。(武見氏)
調味料や加工食品を選ぶ際に、 <b>カロリー控えめタイプ</b> のものは <b>実は食塩の量が多かったり</b> します。どちらを重視するか迷うことがありますが、 <b>カロリーよりも食塩量が少ないものを選んだ方が</b> 良いでしょうか。	肥満などその人の健康状態にもよりますが、一般的にはそのとおりです。ノンオイルや野菜多めは食塩が多いのは事実。どちらが大事かということをよく考えるべきです。 <b>多くの場合、食塩を減らすことが長期的メリットになります</b> 。(武見氏)

## 項目： 食育へのやりがい

ご質問	回答
ライフワークでも食育活動を推進されておられるうえで、 <b>やりがいを感じる</b> のはどのような時でしょうか。	食育イベントや出前講座中の参加者の笑顔や、実施後に <b>参加者から「ありがとう!」「今日は楽しかった、来てよかった!」</b> などと <b>笑顔で感想をいわれる</b> と、「食は楽しく♪」を実践できたと思うし、何よりもやりがいを感じ、モチベーションが上がります。(鶴岡氏)

## 項目： コロナ禍の食育

ご質問	回答
OGNW(当社)では出張授業で食育の出張授業を行っています。2020年からコロナ禍では、 <b>家庭科での調理実習ができません</b> でした。この2~3年間で本来体験するはずの調理ができなかった学生について、 <b>どうすべきと考えられ</b> えますか?	<b>実践できなくても、YouTube等で勉強</b> することはできます。例えば、教育ファーム的な農業体験ができるところで、結果ではなく、 <b>どういう段取りをして取り組めばよいか発信しているものがあります</b> 。先生はそのようなものを子どもたちに発信すればよいと思います。(鶴岡氏)

## 項目： 食材・食料

ご質問	回答
持続可能な観点から、 <b>コオロギパウダー</b> を使用した給食によることが近日話題になったが、 <b>どう思われますか?</b>	世界的な流れから <b>タンパク質の供給源の一つ</b> として、いずれは昆虫食は受け入れなくてはならないと思いますが、現在の日本では無理して昆虫食にする必要はないと思います。その前に! <b>四方を海に囲まれた日本は水産資源がまだまだ豊富</b> です。マグロやウナギばかりでなく、サバやイワシ、地魚、市場に出回りにくい未利用魚などの資源が豊富な魚種もいるので、魚離れが進んでいますが、日本人ならではの魚食文化を見直してほしいです。(鶴岡氏)

ご質問を寄せていただきありがとうございました。皆さまのお役に立つことができれば幸いです。

お二人の先生には、ご丁寧な回答をいただき、誠にありがとうございました。