

## ご質問と回答



### 健全な食生活について

ご質問	回答
食育活動の実践方法、家庭で継続していただくコツなど教えてください。	日々の負担をかけすぎないことが大切です。ごはんは1日600g食べてよいので、“山盛りごはんとお味噌汁+おかず一品”がお勧めです。乳児の頃から子どもは大人のやっていることをよく見ているので、大人が健康的な食事をしていたら、それを見ている子どももそうようになります。簡単でおいしいと長続きします。体の調子がよくなったことを認識できるようになると、モチベーションにもつながり、習慣化されます。
子どもの栄養面でもお聞きしたいです。子ども用のサプリ興味があり、勉強したいと考えています。	サプリは補助という意味、つまり日々の食事の補助ということです。食事をきちんと摂れていないと、サプリを摂ったとしても効果は見込めません。日本では、10～20%の乳幼児がサプリを摂ったことがあるといわれていますが、サプリの摂取で肝機能障害が出たという事例もあります。バランスのよい食事を子どもたちが毎日摂れるようにすることが一番大事です。小さな子どもたちは食べるものの影響を大きく受けるので、より安心・安全なものを大人が選ぶことも大切です。
家庭環境や経済的に厳しい方への関りのなかで、進めるとしたらどんなことに気を付けるのがいいでしょうか。	一汁一菜（山盛りごはんとお味噌汁+おかず一品）の食事で食費はカットできますし、子どもでも作れます。加工食品や間食を減らし、食材そのものを買って作ることで食費は減らせます。
「健全な食生活」を心がけたいと思い、バランスの良い食事に気をつけてはいますが正直正解がわからず食事を作る際の悩みです。素人でも簡単に作れる一週間メニューや気をつける点などお教えいただけると幸いです。	一汁一菜をぜひ行ってみてください。好きなおかずを一品考え、作ってみるのも楽しみでいいですよ。
味が濃いおかずが好きな子どもたちに、味付けなどで大人が気をつけてあげられることは何ですか。食塩量も気になるなかで、子どもたちがおいしいと感じてくれる工夫が知りたいです。	素材の味に慣れさせるために、よく噛むことはいいと思います。また、煮干し、昆布、椎茸などからとった天然のお出汁の味のものに慣れさせることで味覚を鍛えることができます。調味料も、昔ながらの作り方で添加物ができるだけ入っていないものを選んであげるといいですね。
農薬を減らす調理法はありますか。	農薬は洗っても取れないものもあります。できるだけ、農薬を使っていないものを選ぶことが大切です。
朝食は決まったメニューの方がいいですか。	決まったメニューにした方が健康に良いということはないと思います。むしろいろいろなものを食べるのがよいのですが、特に朝から米飯と納豆、卵、鶏肉などのたんぱく質を多く含むものを摂ると代謝が上がりやすくなり、満足度も上がるなどいろいろな面でメリットがあります。また、野菜や雑穀、玄米などに含まれる食物繊維を摂ることで急激な血糖上昇を防いだり、脂質の吸収を緩やかにしたりする効果がありますので併せて取っていただくのがよいと思います。（納豆や卵など摂取に制限のある方は医師の指示に従ってください。）
ファストフードが食育に及ぼす影響があれば知りたいです。1日の栄養を考えると、高カロリー、炭水化物と脂肪の多い食物は良くないと考えています。	超加工食品は、おいしいと感じる物質を詰め込んでおり、リミッターが外れて食べ過ぎてしまいます。超加工食品を1日4種類以上摂取すると総死亡リスクが62%になり、1種類追加毎に18%増加します。また、通常の食事と総カロリーを合わせても2週間で2kg体重が増加する計算になります。
伊勢神宮と聞くと古代のイメージがありますが、疾病予防として古代から学ぶことができる具体的な対策についてお聞きしたいです。	伊勢神宮では朝夕「米、かつお節、魚、海藻、野菜、果物、海の塩、酒（発酵食品）、湧き水」を神様にお供えしており、これら古くからの日本食は体によいものばかりです。昔から使われていた天然の海の塩には、血液中の成分でもあるカリウム、カルシウム、マグネシウムが含まれています。お供え物を乗せる器には生の葉を敷いていますが、そうすることで格段に食べ物の傷みが遅くなるため、天然の防腐剤ともいわれています。

乳幼児から小学中学年までの食育・食事

ご質問	回答
乳児でもできる食育活動について紹介してほしいです。	離乳食をどのように与えるかが、味覚に大きく影響します。最初から市販の離乳食を食べさせると、濃い味に慣れて、天然の出汁や野菜の味が分からない子どもに育ってしまうことがあります。何度も食べたことがあれば”好き”と評価する割合が高く、初めて経験する味は「きらい」と評価することが多くなるので、自然の食材の味にたくさん触れさせて、多様なものに反応する味蕾を育てるようにしましょう。
離乳食で玄米を食べさせているお母さんがいますが体への影響はありませんか。保育園で9ヶ月になったら育児用ミルクからフォローアップミルクに切り替えているのですが、集団施設における使い分けや使い方を教えてください。	玄米の問題は消化が悪いことですが、水に長時間つけたり、やわらかく炊いたりすることで、問題を少なくできます。特に、酵素玄米や寝かせ玄米を推奨します。炊いてから3-4日程度保温しておくことで、発酵・分解して吸収されやすくなります。それを用いて重湯やおかゆにするとよいでしょう。また、フォローアップミルクは、離乳食から固形物が食べられるようになった段階が切り替え時です。
一歳を過ぎてから食べ物へのこだわりが出てきて、困っています。栄養を考えているのですが、何かいいアプローチ方法はありますか。	子どもにいろんな食材に触れさせてください。見て触らせることで、食べ物に対する抵抗がやわらぎます。
一歳時に向けた一緒に楽しみながらできるクッキングを知りたいです。	一歳でもキッチンに入浴りできるような安全な場に整備してあげるといいかもしれません。また手づかみでできることを積極的に増やすとよいでしょう。散らかる、危ない、ダメと思うことが多いかもしれませんが、できるだけ自由にさせて見守る姿勢が必要かもしれません。
子どもは予測不能な動きをし、また偏食がでる時期でもあります。そのなかで子どもたちにどのように伝えて、理解してもらうのか教えてください。	みんなで楽しく食べる（共食）環境を作ってあげてください。また、同じものをみんなに分けて食べるということも大切です。楽しく食べる環境を整えることです。
保育園の管理栄養士です。幼児向けに和食の指導をするとしたら、どのようなことから始めればよいでしょうか。	和食の給食を出すことや、四季に合わせた食文化や和食のお話をしながら食べるというと思います。子どもたちとお味噌作りや、お米作りするのもいいかもしれません。
幼児食からの食育について知りたいです。	子どもたちに”目指せ、みんな自分のお医者さん”になれるように力をつけようね」と話しています。心と体の健康に向けた取り組みを実践している幼稚園・保育園がたくさんあります。例えば、管理栄養士が大根を子どもたちに見せ、「どんなふうに食べると思う？どんなふうに育ったと思う？」と問いかけることで、食材に興味を持たせるようにしている園があります。また、無農薬で、玄米、あわ、ひえが入ったごはんを食べさせたり、田植えを実践したり、園庭で有機野菜を栽培して食べている園もあります。心の面では、「ああしなさい」と指導するのではなく、子どもの自主性に任せ、それを見守ることで、子どもがいきいきするという例もあります。
小学低、中学年に食育の授業をするのにも同じような内容でも可能ですか。	小学低学年、中学年にPFC（タンパク質・脂質・炭水化物）バランスは難しいので、3年生に主食、主菜、副菜の話をしました。調理実習では大学芋を作りました。簡単な野菜料理なら低学年でも可能だと思います。

咀嚼について

ご質問	回答
固い食べ物を苦手とする子どもたちにどのように噛むことを教えてあげればよいですか。その子どもにあった食べやすい大きさに切ったり工夫もあると思いますが、管理栄養士さんや栄養教諭の先生など実践されていることはありますか。	加工食品など比較的やわらかい食べ物に慣れており、噛む力が弱い子どもが多いのが現実です。ただ、必ずしも固いもので鍛える必要はありません。例えばごはんをしっかり噛み、噛む力を鍛えることで、徐々に固いものも食べられるようになります。
授業は、対象者は何年生でしたか。「よく噛んで食べてね」は、何回くらいと伝えましたか。勤務先の児童は、どう説明しても10回も噛まない子どもが多くて悩みます。	授業の対象は6年生です。子どもたちには、「最初の一口だけでいいから50回噛んでね」と伝えています。それだけでよく噛むようになります。

子どもの肥満・やせへの対応

ご質問	回答
軽度の発達障害がある生徒が高度肥満80%です。そんなに気にならない様子がありますが、動機付けのヒントを教えてください。	お菓子やジュースなど脳への刺激が強く、欲してしまう食べ物はよくありません。自然なもので満足する力がつくよう、長い目でまわりと一緒にやっていくことが大切です。
子供の痩せ、肥満の現状と保育、教育、乳幼児健診実施の際に、現場の職員が気をつけること、対応できることを参考にお聞きできればと存じます。	思春期の痩せ願望は、他人にどうみられるかを気にすることが一因となっています。現場の職員の方には、”健康的な体が一番”ということを広めてほしいと思います。学校の先生には、それぞれ個性があってよいという空気を作っていただくことを願っています。

子どものアレルギー

ご質問	回答
昔と違い、アレルギーの子どもやアトピー性皮膚炎の子どもが増えました。その原因と予防法を、食生活や生活習慣の観点から教えてください。	原因はいろいろありますが、ジャンクフードや砂糖の入った食品の摂りすぎや過食、ストレスなどにより、腸壁の粘膜がダメージを受け、漏れやすい腸（リーキーガット）になるのも一因です。これにより、通常は体内に入らないような「炎症誘発物質」が血液中に流入することで、アレルギーが誘発されます。農薬や食品添加物も一因で、無農薬（有機栽培）の作物を摂取することで症状が改善することが報告されています。自然の食材を摂るように心がけましょう。

## 今後の展望

ご質問	回答
<p>今後5年-10年で変わっていくと思うこと、今から対策できそうなことがあれば教えてください。</p>	<p>悲観的に考えると、日本は農業大国になり、世界から”日本の食べ物は危ない”といわれる可能性があります。楽観的にすると、安心・安全な取り組みが広がり、無農薬で安全な食べ物が増えると考えます。添加物が多いのが問題で、特に健康に悪い加工肉の添加物を減らす取り組みを進められるといいなと思います。</p>
<p>これまで食育は母親が中心になって行われてきましたが、社会の変化により、父親の関り、また一人親の場合もあり、食育に関わる人やAIの活用など、多様な方策が必要になるように思います。食育の今後の展望、期待など、講師の方のお考えを伺いたいです。</p>	<p>AIは、例えば、おすすめのおかずレシピなどが出てくるといいかもしれません。また、食習慣の成果として、体調の変化を感知してくれるものはいいですね。しかしやはり大事なのは五感を鍛えることです。体の声を聞いて、感じ、食べることを楽しむ能力を鍛えること。その”お手伝い”としてAIはあるべきです（主は人間の感知能力です）。また、今後の食育の展望としては、農業を食育にしっかり入れ込むことがいいと思います。今後オーガニック給食などが進むことも期待しています。</p>

## 学校への食育アプローチ方法

ご質問	回答
<p>企業が小学校や中学校での食育をアプローチするには、どのような手順で踏み込んでいくべきなのでしょう。</p>	<p>私は知り合いに小学校関係者がいたので、その人に担任の先生を紹介してもらいました。学校に外部の人を受け入れる体制があるかも課題ですが、食育に興味がある学校関係者と知り合うのが、一番の近道だと思います。</p>