

ことしの二月から四月にかけて、全国の四十の大学で、「いまどきの大学生の食卓」というテーマのパネル展が開かれました。わたしの講義で、大学生が自分の日常の食事風景を撮影した写真展です。ひとり暮らしの大学生の食事の写真は、本当に「絵」になります。食パンだけ、お菓子ひと袋だけ。



長崎大学大学院
助教授・
中村 修

カップめんだけ、なのですから。

小学生のときにきちんとしてた「食の技」(栄養のバランスがよい食事づくりのことです)を身につけていない学生の悲惨な食事です。

お金がないわけではありません。お酒を飲んだり、バーゲンで服を買ったりするお金はあります。

食パンやお菓子だけでも食事か？

でも、自分の食べたものが自分自身の体をつくっている、という認識がありません。ですから、多くの学生が生活習慣病の予備軍になっています。

二年前、わたしのゼミで、公務員試験を受けるために専念していた学生がひとり暮らしの貧しい食生活で体をこわしてしまい、試験も不合格でした。

そこで、翌年、ごはんのみそ汁(レトルトでもいい)、煮野菜(おひたし、ゆでた野菜)、焼き魚の食事にするよろに指導しました。これだとお金もかからないし、手間もかかりません。この食事をわたしは「基本の食」と名付けています。

翌年、学生は市役所に合格しました。わたしが小学校で行う食育授業でも「基本の食」づくりを教えています。これなら自宅で一時間で経験できます。三回もやれば自分でつくれるようになります。一生使える調理の技です。

ある糖尿病の患者さんの手記が、ホームページに掲載されています。甘いもの、脂っこいもの、お酒、タバコが大好きで、運動は嫌い、という四十代の男性です。

会社の健康診断で糖尿病といわれ、医者から直接、食事や生活習慣を改めるように注意を受けたけれど、気にも



長崎大学大学院
助教授・中村 修

せずにお酒を飲んでいたら足が痛んできました。典型的な糖尿病の症状です。

そのまま生活を変えなかつたため、ひざ下から足を切断することになりました。それでも、お酒と甘いものとタバコはやめなかつたところ目から出血

し、これもまた放置していたため、両目とも失明しました。その結果、会社

「気持ちのいい食事とは」？

05.06.25
\$ADが13

を辞めることになりました。

栄養のバランスがよい食事を心がけようという話をする、「好きなものを好きなときに食べられればそれでいい」という人が必ずいます。「太く短く楽しく生きるから、それでいい」と。甘くて、脂っこい食事は、魅力的です。子どもは喜んで食べます。でも、それをつづけると便秘になって肌が荒れます。肥満にもなります。やがて、糖尿病になれば、どんな健康状態になるのか……。糖尿病の男性の事例は極端ですが、自分の体がこうした状態になってもいいとはだれも思っていないでしょう。これが「気持ちのいい食事」のはずはありません。

わたしが説く食育では、「ごはん、野菜たっぷりのみそ汁、おひたし、焼き魚」を三日間食べて、「いいウンコ」を出してもらいます。「いいウンコ」が出るいい食事こそ、気持ちのいい食事だと体感してもらうためです。

自己流のダイエットに取り組んで、そのまま拒食症になってしまいう女子学生がたくさんいます。彼女らはなぜこうして立っているのが精いっぱいです。講義を受けに大学に来る学生はまだいいほうで、アパートから外に出られないようになってしまふ学生も多くなります。食品の成分や栄養効果がテレビや雑誌



長崎大学大学院
助教 中村 修

誌などではしばしば取り上げられ、多くの方がビタミン類についてそれなりの知識を持っています。

栄養学が学問としてこれだけ発展し普及しているにもかかわらず、なぜ大学生は貧しい食事なのでしょう。なぜ多くの人が生活習慣病になるのでしょうか。なぜ、拒食症や過食症で苦しむの

発展する栄養学と貧弱な食生活

でしょう。

例えば、拒食症になる子どもたちの中には、豊富な栄養学の知識を持っていても目立ちます。しかし、彼女らの知識はひとつひとつは高度なものはあるけれど、全体として見た場合、とても不安定です。

〇〇〇や×××××という栄養学の用語を誇らしげにいう学生には、そんな不安定さを感じます。日常の食事を粗末にする一方で、〇〇〇や×××××という成分を含む高い商品を購入しているのです。

わたしは基本の食として、ご飯、みそ汁、おひたし、焼き魚を提案しています。前にも書きましたが、学生や小学校の食育の授業で実践してもらい、効果をあげています。

しかし、どこにでもある食材を使っただこの基本の食を食育の授業にとり入れる栄養士はなぜか、増えていきませ

05.09.03 和



長崎大学大学院 助教授・中村 修

島根県美郷町の大和小学校では、二期に「基本の食」の獲得を目的に掲げた食育プログラムに挑戦します。夏休みに行ったプログラムの説明会には、教師、栄養士だけでなく、地元の人たちも熱心に参加していました。

農作業で体を動かしている農家の女性には老齢でも健康な方が多いのですが、役場では痛風や糖尿病の初期症状と診断された職員が多くなりました。

そこで、食育プログラムでは、子どもたちは健康になるための「基本の食」づくりをマスターするだけでなく、家族や役場の職員の食の指導もしよう！

大人の食事を子どもが指導

ということになりました。

子どもの食が乱れている原因のひとつは、保護者の食への無関心です。子どもにだけ食の知識を提供したところで、保護者が朝食用に菓子パンとジュースを買ってきたら、子どもに選択肢はありません。

そこで、生活習慣病克服の視点で独自の採点基準を提案し、子ども達に評価する力をつけさせます。例えば、朝食に菓子パンとジュースだと二点、「基本の食」では十点。経済的にも、四人家族で菓子パンとジュースだと八百円は必要ですが、ご飯とみそ汁を手作りすれば百円もかかりません。

更に、糖尿病の典型的な症状を子どもたちが保護者に伝えれば、家族の食が変わる可能性が見えてきます。五年生なら、毎朝、朝食に「基本の食」を家族のために作ってもいいでしょう。家族の食を変えることで、子どもの食が変わります。

「買い物をするとき、表示を見て買う人？」と質問すると、全然見ない人が一割、賞味期限や消費期限だけ見る人が八割、細かな表示、産地、添加物なども見る人が一割の割合で手をあげます。これは小学生だけに限らず、大人も同じ割合です。

わたしの食育プログラムでは、買い



長崎大学大学院
助教授・中村 修

物の枝というところで、産地、添加物だけでなく、生活習慣病の予防につながるように脂質の量も買物の際に見ましよう、と伝えます。

そこで、野菜サンドイッチ、チヨコシート味の菓子パン、おにぎり、和風弁当、焼き肉弁当の写真を、脂質の多いと思う順に、並べてもらいます。

表示をよく見て買い物しよう

焼き肉弁当は油がキラキラなので一番、チヨコレートは油だからチヨコパンは二番、サンドイッチか和風弁当が三番か四番で、おにぎりが最後。これは、わたしがまちがえた順番です。多くの大人も、こんなふうにまちがえます。

正解は、一番はチヨコパン、二番サンドイッチ、三番焼き肉弁当、四番和風弁当、五番おにぎりでした。脂質の量も表示に書いてあるのに、わたしは、そこまで見ていなかったのです。

パンには砂糖、塩、油という生活習慣病の要因が含まれています。ご飯は脂質も少なく、良質なたんぱく質も含んでいる生活習慣病の救いの主食ということが、よくわかります。

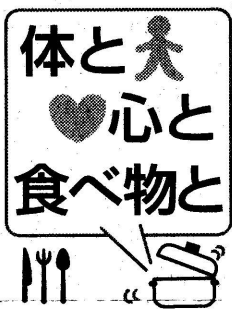
とうとうここで、わたしの忙しいとき、の食はサンドイッチからおにぎりに変わりました。

表示を見て買物をするという技を身につけるだけで、食は変わります。

「自動車を動かし続けるには、何が
必要でしょう？」

自動車が動き続けるにはガソリンだけでは不十分です。ガソリンを燃やしたあとの排ガスを捨てなければなりません。ガソリンを燃やしたあとの熱も捨てなければなりません。

排ガスも熱も捨てることができな



長崎大学大学院
助教授・中村 修

れば、自動車はやがて止まってしまいます。いなくなつたものを捨てることで、活動を続けることができます。

こういうことを明らかにしたのが熱力学という学問です。いなくなつたものを捨てて動き続けるようにするのも、大事な学問・技術です。

動き続けるという意味では、人間も

食育で忘れていくこと

自動車と同じですから、食べたらいらないものを体からたす必要があります。

例えば、赤ちゃんや子どもは、食事をすると刺激を受けて腸が活動し、すぐにウンコをだします。一日三回食事をして、正常に腸が刺激を受けていれば、一日三回排便があつてもおかしくないのです。

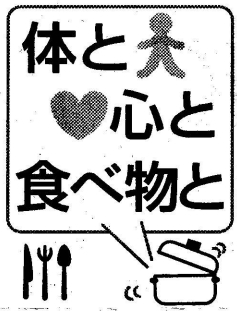
一方、栄養学という学問は食べるところが中心です。栄養学を学んで「一日三食きちんと食べましょう」と指導する人はたくさんいます。でも、いなくなつたものをたす、ということを研究している人は少しかいません。

食べる学問ばかり発展して、体からたすための学問が遅れているのが現状です。

毎食後の快便！というのも、健康のための食育では大事な課題です。快便のためにたくさん野菜とご飯を食べましょう。

朝食で、ご飯、パン、めん類などの主食を食べない子どもが十人のうちひとり、主菜（魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理）のおかずを食べない子どもが十人のうち三人。

これは、昨年度、札幌市の児童・生徒を対象にした食生活調査のデータの



北海道札幌市発寒南小
管理栄養士・金井智恵

一部です。ことしの十一月にあつた第四回日本栄養改善学会北海道支部学術総会で発表しました。

一日の始まりの朝食を食べてこない児童はさすがに少ないのですが、このデータを見る限り、食事をしているからといって安心はしてはられないようです。

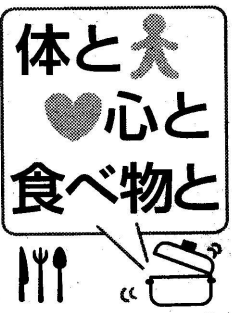
いちじゅうさんさいしょくじしょくいく 一汁三菜の食事が「食育」です 12/10

いま、長寿の国、日本の食生活が世界中から注目され、各国で日本食ブームが起きています。ご飯、豆腐料理、魚料理が世界中に広まっている中、本家本元の日本の食事が、内容、形ともにくずれてきているような気がします。

日本食の形は一汁三菜が基本です。ご飯に汁もの、おかず三種（主菜一品、副菜二品）でつくられた献立です。ご飯でエネルギー源となる炭水化物を、汁もので水分を、おかずでそのほかの栄養をバランスよくとることができます。しかし、札幌市の子どものデータを見ると、バランスがよいとはいえません。世界のお手本になるような日本食という、難しいことのように思われがちです。でも、主食・主菜・副菜（野菜などを使った料理）がそろった食事は立派な日本食です。このような食事を整えることも立派な「食育」です。

ご飯とみそ汁、おひたし、焼き魚。これを「基本の食」とよんで、これらを食べる大事さを大学生や子どもたちに伝えていきます。

国がことしの六月につくった「食事バランスガイド」では、主食（ご飯、パン、めん）、副菜（野菜、キノコ、イモ、海藻料理）、主菜（肉、魚、卵、大



長崎大学大学院
助教授・中村 修

豆料理）、牛乳・乳製品、果物と、ほとんどの食品をもらすことなくとり入れ、バランスのいい食事をとろうと呼びかけています。

でも、これではパズルと同じで、選択肢が多すぎて混乱してしまいます。わたしが講義をしているある女子大のクラスでは、半数以上が副菜（たと

05.12.17
刊

食事バランスガイドと調理の技

えは、野菜サラダ、具たくさんのみそ汁、野菜の煮物、キュウリとワカメの酢の物）や主菜（魚の天ぷら、ハンバーグステーキ、豚肉のシヨウガ焼きなど）をつくることができない、と手を挙げました。健康のために何を食べればいいのかわかってても、調理ができません。

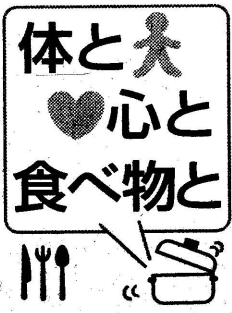
そこで、ご飯とみそ汁、おひたし、焼き魚の「基本の食」の登場です。「教えやすい」「わかりやすい」「食事バランスガイドの目指すものと矛盾せずに具体的に伝えられる」と、大学でも、指導した小学校でも高い評価を得ています。

基本の食は、宿題として自宅で三回調理すれば、ほとんどの子どもたちはつくれるようになります。

「小学生でも調理できたよ」と言ったら、大学生も基本の食づくりに挑戦します。基本ができれば、あとは簡単です。

おでんの具として人気の高いダイコンは、日本各地にさまざまな長さや太さのものがああります。これから寒さが増すと甘みが出て一段とおいしくなります。

ダイコンには、大きく分けると煮物用と漬物用があります。東京都日野市には漬物用の東光寺大根があります



東京都日野市東光寺小
栄養士・斎藤好江

が、現在では三軒の農家が栽培するだけになってしまいました。

農家の方の指導で、三年生が東光寺大根の栽培にチャレンジしました。九月に種をまき、うろぬき(間引き)し、十二月に収穫作業を体験しました。(洗って、干す作業は見学)。土の中からダイコンを抜いた日、子どもたちは手や

大根作りから始めたたくあん 12/14

服の汚れも気にせず、顔を輝かせていました。

約百本のダイコンは干され、二十一日に学校でたくあん漬けにしました。

一月後半には、給食で出します。「たくあんは嫌い」という子どもがどう変わるか楽しみにしています。

煮物用のダイコンを使った「おかず」を考えました。名づけて「東光寺煮」。

お試しください。

(材料・ひとり分) いため油一グラム、シヨウガ〇・五グラム、ダイコン

八十グラム、とりも皮なし肉十グラム(下味用酒〇・五グラム)、さとう

二・五グラム、酒一グラム、しょうゆ

六グラム、みりん一グラム、だし汁四

十グラム、片栗粉〇・二グラム。

(つくり方) ダイコンは米のとぎ汁で下ゆでし、油でいためて、調味料を一度に加えて、じっくり煮合めします。仕上げに水溶性片栗粉を加えると、う

つすらととろみがつきます。

「二十年後の食事はどうなると思いますか」と大学生に聞くと、宇宙食のようなチューブや錠剤をイメージする人がたくさんいます。

いつのまにか、ビタミンやカロリ－だけで食事を考える習慣が身についてしまい、その結果、チューブや錠剤の食事や、工業製品のような食のイメージ



長崎大学大学院 助教授・中村 修

ジになるのかもしれない。

さて、二十年後の地球の人口は八十億人を超えると予想されています。六十億人を超えたいまでも、十億人近くが飢えているといわれます。二十年后は、飢える人の数はもっと増えるでしょう。石油の枯渇も四十年後といわれていたのが、中国やインドの経済成

食材を使いこなす技も大切

長に伴う石油消費量の増大で十五年后と短くなっています。

百グラムのトマトを取獲するのに、ほぼ同じ量の石油を使っているのが、近代化された農業の現状です。二十年后は、地球規模で食べ物が不足するとわたしは考えています。

我が家ではこの春、田んぼと畑のある家に越すことになりました。千平方メートルの田と二百平方メートルの畑があれば、五人家族が食べていけます。

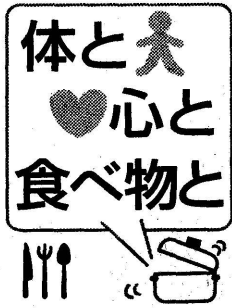
耕して、田植えや草取りをして、やっとなり。種まきや水やりなどの手入れをして、野菜の収穫。こうした作業のうえで、初めて食が成り立ちます。

季節のものや自分の畑でとれたものしか食べられないかもしれない。でも、季節に合わせて育てた限られた食材を使いこなして食べる技を、家族で楽しみながら伝えていくことで、子どもたちに生きる力を与えることができます。と考えています。

「食育の講演会で、一番前に座ったおじいさんと、講演の途中で、とてもおもしろい議論が始まってしまいました。」

「糖尿病と診断されても、自分の好きなお酒を飲んで天ぷらを食べている。運動しろ、といわれても、面倒だから運動はしない。でも、誰にも迷惑

06.03.04 狭小



長崎大学大学院
助教授・中村 修

はかけていない」
そういった八十歳のおじいさんに、わたしは「とっても迷惑です」といってしまいました。ある病院の試算によると、糖尿病になって人工透析を受けようになったら、年間の医療費は六百万円にもなります。その経済的な負担は税金が使われます。

生活習慣病とお金の問題

「おじいさんの年間の医療費六百万円は、息子さんが働いた税金が使われています。おじいさんが糖尿病になっています。おじいさんの通う小学校で先生をひとり雇えたかもしれません」
生涯の医療費は、厚生労働省の調査によるとひとり平均二千二百万円ですが、生活習慣病になるとこれですむはずがありません。

砂糖・油・塩を控えて野菜中心の食生活にし、毎日一時間ほど歩く。たったこれだけで、生活習慣病を避けることができます。でも、食育をきちんと学ぶことのなかったおじいさんには、これはとても難しいことです。

それでも、医療費、家計、社会のお金のことまで伝えることで、おじいさんは納得してくれました。

九九がわからないと社会で生きていくのが難しいように、食育をきちんと学ばないと、生き抜くことが大変な時代にわたしたちは生きていきます。