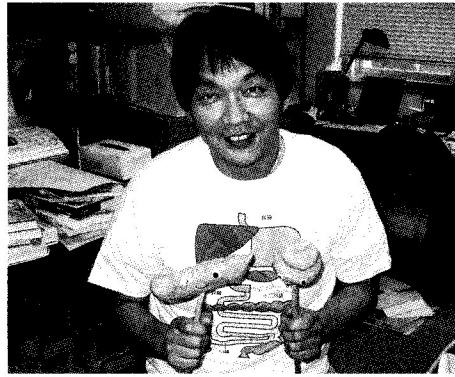


食生活を改善するための「技」 着実に変わる大学生の食生活



中村 修先生

正解の順番は、チョコレートパン、サンドイッチで焼肉弁当は3番目です。なぜおにぎり2個かというと同じ200円くらいを出すのなら、砂糖や油こつてりの菓子パンよりも、おにぎりを2個食べましょうという事です。

「1日分のビタミンC入り」などというジュースがあります。そもそもビタミンCは水溶性なので、たくさん摂っても体に蓄積できず、おしっこで流れてしまいます。

それよりも、実はこのジュースには1日に必要な分以上の砂糖も入っています。例えば、500mlのペットボトルのジュースには、角砂糖15個分もの砂糖が入っています。小学校では、実際に砂糖を水に溶かし、クエ

前号に続き、長崎大学の中村修先生に「食育プログラム」についてお聞きしました。今回は食生活を改善していくための「技」を紹介します。

買い物の技

小学生は菓子パンをよく食べます。そこで「焼肉弁当、サンドイッチ、チョコレートパンとおにぎり2個を脂質の多い順に並べなさい」という質問をします。すると、ほぼ全員焼肉弁当を一番に置きます。

ン酸、着色料、香料を加えると市販されているジュースと同じ味になる実験をし、本当にこのようなジュースが飲みたいのかを考えさせます。

コーマーシャルでは「体にいい」と言っておきながら、企業は都合の悪いことは言いません。そこで、体にいい食事をするためには、食品表示を見ることが必要であることに気付かせます。

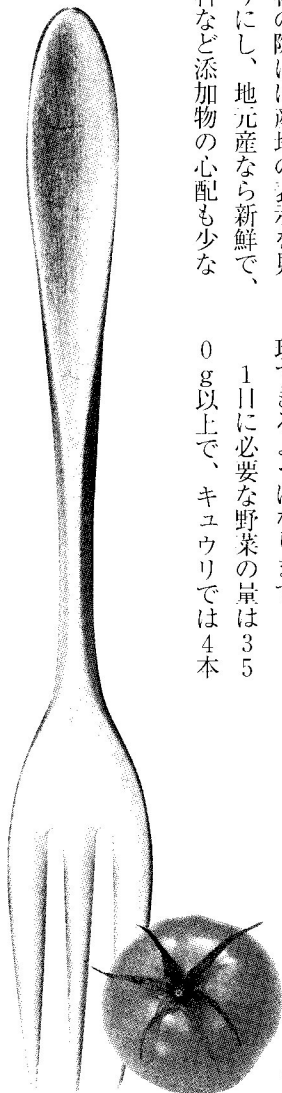
野菜は、旬のものを薦めます。買い物の際には産地の表示を見るようにし、地元産なら新鮮で、保存料など添加物の心配も少な

く、実際に自分で畑を見学に行くこともできます。

調理の技

基本の食事の調理は難しいものではありません。味噌汁が作れたら、おひたしも簡単に作れます。実際に小学生にほうれん草のおひたしを教えるときには、ほうれん草を洗って、湯がいて、ザルに上げて絞って、切るという4枚の写真を見せるだけで調理できるようになります。

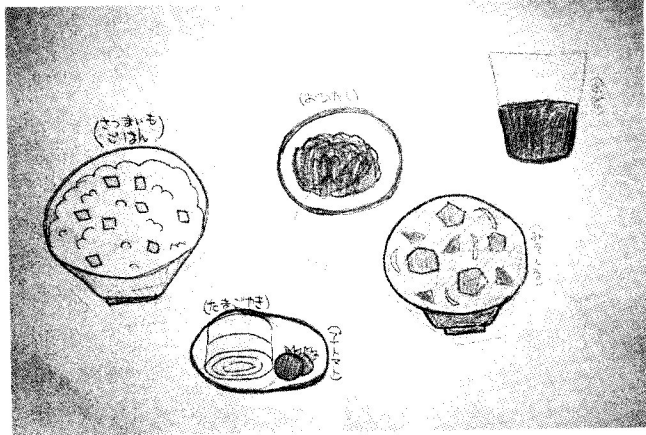
1日に必要な野菜の量は350g以上で、キュウリでは4本



かんがえて
MEAL

分、キャベツでは3分の1個分です。野菜の種類を増やすことで食べる量は増えていきます。おひたしや煮野菜は「野菜を食べる技」です。焼き魚も3〜4回失敗すれば、コツがわかります。

小学生には、土曜日に直売所に行き地元の野菜を買い、自宅で食事を作るように言っています。そして、親と一緒に調理することで、親のほうも気づいていきます。子どもから親に「お父ちゃん、こういう食事では、糖尿病になって足が腐ってきて切断して、失明して…」といった話を家庭でもらいます。子どもが家族にアピールしないと、子どもの食事自体が変わり



小学生が「食育」の授業の最後に描いた、理想の食事

ません。

親が朝食に菓子パンとジュースを出したら、もう自分たちでごはん味噌汁を作るようにすすめています。「2000円もらつて、コンビニに行くふりをして、家でごはん味噌汁を作ったら、50円程度でできるぞ。ついでに父ちゃんと母ちゃんの分もまとめて作れば、450円も浮くぞ。それで自分は生きのびろ」と言います。

一人暮らしの大学生は、すぐに調理を实践することができません。栄養のバランスを考えて、サプリメントや健康食品のゼリーなど買うより、基本の食事を作った方が経済的にも助かります。

いうんこが出る技

3日間の食事調査では、うんこのチェックもし、うんこと食事と体調の深い関係を学び、いうんこが出る技も教えます。

基本の食事をしていると、黄色いバナナ状かぐるぐる状のうんこが出ます。砂糖・塩・油の多い食事だと内臓が砂糖漬け、油だらけになってしまい、消化液がうまく出なくなり、すすると、カチカチ

チ、コロコロ、ベトベトのうんこが出てきます。

悪いうんこが出る食事が続くと、糖尿病や高脂血症などの生活習慣病になってしまいます。3人に1人以上の死因である生活習慣病は、発症までに10年から20年かかりますので、そのため、毎日の生活に気をつけなければ、簡単になってしまう可能性があります。そこで、うんこをチェックすることで、体に良い食事であったかどうかを知ることができるようになります。

着実に変わる食生活

現在は、さまざまな企業の情報戦によって、振り回され、個々人ではばらばらに情報を収集していますが、結局何を食べたかが分からなくなっています。みんなが右往左往しているなかで、結果的に基本が分からなくなっているのだと思います。

毎日の食事について、その必要性を教わっていないし、理想がないのです。それに対するのが基本の食事です。

私の授業の中では、基本の食事が「理想」という形でみんなの意識に残ります。具体的な理想をもたせるだけでも成功かなと思います。

また、食事を読み解く力（リテラシー）を獲得する必要があります。

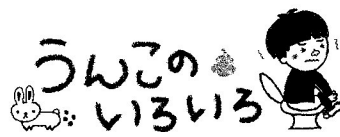
ります。つまり、栄養素の勉強よりも、企業食の戦略を読み解く力が必要です。

このような食育のプログラムを通じて、食生活のリテラシーを学び、体験することで、子どもや学生の食事は実際に変化していきます。

授業の最後に、再び3日間の食事調査とうんこのチェックをすると、大学生の食事は本当に

うんこをチェックしよう

「うんこのいろいろ」を参考にして、食事調査票の今日のうんこのところに、色や形を書いてください。



色	きいろ	オレンジいろ	ちやいろ	あか ちやいろ	こげ ちやいろ
形					
ココロ状					
バナナ状					
ぐるぐる状					
水状					

NPO法人地域循環研究所「食を変革する食教育の取り組み」より転載

落ち着いてきます。私の食育プログラムは「食育の九九」であると言っています。知識としての栄養素や伝統食などは、基本ができてからで十分だと思います。

食育は、人の生き方を問われることではありません。現代の社会システムのなかで、健康に生き抜くための基本的な戦略であると考えています。（編集部）