

「イクケン香川」子育てカレッジ

三世代交流学科 小豆島町あいいく会共催事業



大人 57名
子ども 30名
合計 87名

日時 ● 9月16日(土) 10:00~11:40
会場 ● イマージュセンター(農村環境改善センター)
(小豆島町池田)

10:00~11:00 基調講演 講師:吉田俊道さん
11:10~11:40 大人向け講演会 講師:吉田俊道さん
子どもワークショップ 講師:則久郁代さん

大地の生きる力をいただきます! おいしくて楽しくて目からウロコの食の話 NPO 法人大地といのちの会 理事長・菌ちゃんふぁーむ園主 吉田俊道さん



口呼吸ではなく、鼻呼吸を。

身体が元気になるために、まずは、鼻呼吸をしましょう。最近口がぽかんと開いている子どもが多いですが、鼻は、病原菌や体に害のあるものが肺に入るのをブロックするフィルターの役割をしています。鼻呼吸をするためにおすすめなのが「あいうべ体操」です。口のまわりの筋肉が動くことで腸も動いて健康になります。キラキラ星の歌など、みんなで歌える歌を「あいうべ」で歌うと、楽しく続けられますね。理想は1日30セット、30日続ければ体は変わります。

野菜のどこを食べていますか? 大切なのは“芯(生長点)”と“皮”

普段の調理で、野菜の皮や芯を捨てていませんか? 実は、芯や皮、ヘタの部分は、命のかたまりであり、病気を治す力(ファイトケミカル)がたくさん含まれています。芯は「生長点」。小さいけれど大事な栄養が多く、野菜の一番元気な部分、一番味の濃い部分なので、捨てると一緒に調理して食べましょう。

栄養は旬の野菜にある

土につながっている葉もの野菜(ホウレンソウ(冬)、小松菜(秋~冬))は、寒い季節がおいしい。エンクーシン、とうもろこし、なす、ピーマンなどの上に伸びる野菜や、土の上を横に伸びるものは夏が旬です。元気な野菜の見分け方を知って、食べて元気になる野菜をその時期(旬)に食べましょう。

【後半:大人向け講演会】 吉田 俊道さん

現代人はミネラル不足、ビタミン不足

主な原因は、酸性雨によって土の中のミネラルが減ったこと、土と野菜をつなぐ微生物が少なくなったこと、さらに、家庭でも皮を剥いて、水にさらして食べる調理法が普及して、ビタミン、ミネラルが流出したあとの野菜を食べていることが多い。調理済み野菜(水煮、カット済み)は栄養が流出して失われているので、できるだけ減らすと良いです。



旬の野菜を皮ごとたっぷりの味噌汁を毎日飲もう

海の生き物は、必要なミネラルをバランスよくふくんでいます。煮干しは丸ごと食べ、「頭ごと食べるイリコ」「こんぶ」を粉末にして味噌汁に入れて調理して下さい。味噌汁の具は、旬の野菜を皮ごと入れます。味噌は発酵食品です。菌が入っているので腸を元気にします。実際に、食生活を改善したら血液がサラサラになった例や、保育園で年間欠席数が減った実績が全国で報告されています。まずは、添加物の入っていない大豆(・米・麦)・麴・塩で作られた味噌を使って、野菜は皮付きのまま味噌汁を作りましょう。1か月続ければ体は変わります。

【後半:子どもワークショップ】 オフィス IKUYO 代表 則久 郁代さん



子どもワークショップでは、管理栄養士の則久さんが、おいしい野菜がどうやってできるのか、土の中にいる菌の話を知りやすく紙芝居で伝えました。目には見えないけれど、菌は野菜くずを食べてどんどん増えて、栄養のあるフカフカの土を作っています。

その後、ちりめん、小羽、大羽で実際に見比べながら、いりこの話を聞きました。いりこは、ダシにしてもおいしいけれど、カルシウムやマグネシウムなどの栄養をそのまま摂るためには、丸ごと食べるのがおすすめです。さらに、同じ量を食べても、大羽はちりめんの10倍以上のカルシウムが含まれています。ミルサーで粉末にしてフリカケにすれば、頭から尾まで全部食べられます。

最後に、子ども一人一人に、いりこのプレゼントがありました。ひと口30回を目標にしつかり噛んで食べましょう。心の中で「あ・り・が・と・う・ご・ざ・い・ま・す」と3回言いながらかむと、30回になりますよ。たくさんかんで、たくさんだ液を出して食べることを心がけましょう。

参加者アンケートより(一部抜粋)

- 愛とユーモアにあふれたお話、とっても楽しく聞かせていただきました。タマネギの皮やキャベツの芯、一番元気なところを捨てずにしっかりとって健康に過ごしていきたいと思います。(30代、女性)
- おもしろく、内容が素直に入って来ました。話して下さったことは自分の家ではしていることだけど、理由を再認識でき、いつも以上にありがたかったです。またお呼びしたいと思いました。(30代、男性)
- 食べること＝生きること！！毎日の積み重ねがとても大切だと思います。子ども達に、自然とそれが身につけていこうに、食事のときに楽しく取り入れていこうと思います。学校、幼稚園で広がってほしいと思います！(30代、女性)
- 子どもも一緒に分かりやすく学べたのがとても良かったです！(40代、女性)
- 煮干しのだしでみそ汁を作ること、家族のために続けます。「アーイーウーバー」の体操を知人にも伝えたいと思います。食品の皮、芯などを大切に調理します。その他、たくさんのお話を教えて下さり、ありがとうございました。(60代以上、女性)
- 以前は普通におこなっていたことが、今では普通におこなわれていなくなっていることに気づきました。忙しさにかまけて、惣菜をよく購入しますが、気休めにしかならないことが分かりました。健康な老後を過ごすために、また頑張りたいと思います。(50代、男性)
- 具体例を出し、分かりやすく説明して下さいよく分かりました。今まで知らなかったことがわかり、参加してよかったと思いました。(60代以上、女性)
- 菌ちゃん先生のお話、とても楽しくてあっという間に過ぎてしまいました。日々の生活で、忘れず役立てたいと思います。(30代、女性)
- 子どもは野菜を料理してもあまり食べないけど、外遊びのときに、サツマイモやキャベツ、トマトをそのまま食べます。皮に栄養があることを子どもは分かっているのだなぁと思いました。(40代、女性)
- すばらしいお話で、とても楽しい時間でした。来年産まれる子どもと楽しんでいくために、今すぐ始めたいと思う。ありがとうございました！(30代、男性)
- 発酵食品は、何でも良いと思っていたが、色素、保存料等、注意していきたい。(60代以上、女性)