

基調講演「健康と美をつくる腸活のススメ」

第28回食と文化セミナー



ヨーグルトは酸味があ
るように、その乳酸菌は
小腸の腸内細菌の代表
的なものが乳酸菌です。
乳酸菌は自然界に広く分
布しています。植物や野
菜にも乳酸菌はいるので
すが、皆さんがすぐ思い
浮かぶのはヨーグルトな
どでしょうか。

腸の腸内細菌の代表
的なものが乳酸菌です。
乳酸菌は自然界に広く分
布しています。植物や野
菜にも乳酸菌はいるので
すが、皆さんがすぐ思い
浮かぶのはヨーグルトな
どでしょうか。

「お肉を食べている人
は健康長寿である」とい
うステータスを見ることがあ
りますが、その背景には、
単に肉を食べるだけでなく、
消化・吸収できる健全な胃
腸の働きがあるためだと
考えられます。

食生活と健康について考える「第28回食
と文化オンラインセミナー」(毎日新聞社
・一般財団法人「食と健康財団」主催)が
2月22日、20時00分より配信で開催され、
北海道をはじめ大阪や九州など日本各地の
約300人が視聴しました。財団の鹿内正
孝理事長のあいさつの後、第一部として管
理栄養士で2022、24年ミス・ジャパン
・ビューティー・チャンピオン、講師の石井尚美さん
の基調講演「健康と美をつくる腸活のス
スメ」がありました。

「食の三原則」で腸内環境改善

酸っぱくて酸性度が高
く、腸の中で悪玉菌を寄
せつけたい働きをしてく
れます。今日ヨーグルト市
場は非常に広がっており、
北海道をはじめ大阪や九州
など日本各地の約300人が
視聴しました。財団の鹿内正
孝理事長のあいさつの後、
第一部として管理栄養士で
2022、24年ミス・ジャパ
ン・ビューティー・チャンピ
オン、講師の石井尚美さん
の基調講演「健康と美をつ
くる腸活のススメ」があ
りました。

「お肉を食べている人
は健康長寿である」とい
うステータスを見ることがあ
りますが、その背景には、
単に肉を食べるだけでなく、
消化・吸収できる健全な胃
腸の働きがあるためだと
考えられます。

「お肉を食べている人
は健康長寿である」とい
うステータスを見ることがあ
りますが、その背景には、
単に肉を食べるだけでなく、
消化・吸収できる健全な胃
腸の働きがあるためだと
考えられます。

「まぶわやさしい」をプラス



石井尚美さん

管理栄養士。クッキ
ングスクール指導講
師。2018年ミス・ユ
ニバース・ジャパン
北海道の公式コーチ
のほか、2022、24年
ミス・ジャパン・ビ
ューティー・チャン
ピオン講師も務め
た。

グインストラクター
を経て、現在は株式
会社「エコロ」の自
然食料理教室「エ
コロ」の講師として
活動中。東京都墨田
区の学校支援ネット
ワーク事業にも携
わり、東京都墨田
区と港区の公立学
校を中心に授業の
指導も行う。玄米
自然食レストラン
「元氣亭」監修。

「お肉を食べている人
は健康長寿である」とい
うステータスを見ることがあ
りますが、その背景には、
単に肉を食べるだけでなく、
消化・吸収できる健全な胃
腸の働きがあるためだと
考えられます。

「お肉を食べている人
は健康長寿である」とい
うステータスを見ることがあ
りますが、その背景には、
単に肉を食べるだけでなく、
消化・吸収できる健全な胃
腸の働きがあるためだと
考えられます。

「お肉を食べている人
は健康長寿である」とい
うステータスを見ることがあ
りますが、その背景には、
単に肉を食べるだけでなく、
消化・吸収できる健全な胃
腸の働きがあるためだと
考えられます。

「お肉を食べている人
は健康長寿である」とい
うステータスを見ることがあ
りますが、その背景には、
単に肉を食べるだけでなく、
消化・吸収できる健全な胃
腸の働きがあるためだと
考えられます。



食と健康財団
鹿内正孝理事長

自分の体、自分で守ろう

今日は大勢の方に参
加いただきありがとうございます。
当財団も数え
て32年目となりました。
皆様のご支援と協力に
感謝申し上げます。
生活習慣病という言葉
がありますが、これを性
格習慣病という言い方を
する人がいます。その人
の考え方が病気を生んで
いるのではないかといい
ます。自分の体は自分
で守っていくことが何
よりも大切です。

2005年に食育基本
法が成立しました。法の
基本理念は、心身の健康
の増進と豊かな人間形
成を目指すことです。

腸活

色々な種類の善玉菌を入れる

発酵食品・乳酸菌

善玉菌の餌となるもの

食物繊維 不溶性、水溶性(ぬるぬるしたもの)
オリゴ糖

特に「発酵性食物繊維」が注目!

＜図2＞

バランスを崩していま
す。

逆に言うと腸が良くな
ると、よく眠れる、運動
のパフォーマンスが上
がるなど、健康で元気に
いられることが、健康で
いられることにつなが
ります。大事なのは、
健康に近づけることです。
本日は、講師の二人の
話から一結に学びまし
ょう。

腸は整えるだけでな
く、育てることが大切
です。どんなものを食
べると良いか。主食は
玄米など未精白のもの
がおすすめです。特に
玄米は、食物繊維も豊
富です。また、玄米は
発酵食品や乳酸菌も
多く含む食品です。

「お肉を食べている人
は健康長寿である」とい
うステータスを見ることがあ
りますが、その背景には、
単に肉を食べるだけでなく、
消化・吸収できる健全な胃
腸の働きがあるためだと
考えられます。

「お肉を食べている人
は健康長寿である」とい
うステータスを見ることがあ
りますが、その背景には、
単に肉を食べるだけでなく、
消化・吸収できる健全な胃
腸の働きがあるためだと
考えられます。

第28回食と文化セミナー

特別講演「子育てを楽しむ 心を育む食卓」

セミナーの第2部では「子どもが作る『弁当の日』」の提唱者であり、香川県の小中学校で教諭や校長を務めた竹下和男さんが「子育てを楽しむ 心を育む食卓」と題して特別講演しました。弁当作りを通して子供が成長するだけでなく、家庭が子育てを楽しむようになっていった様子を紹介します。

私は2001年に香川県の香川高等学校で「買物・調理・弁当詰め」片付けの全子を手伝うにやらせていただきました。親は手伝ったからダメですよ」という子も作る「弁当の日」をスタートさせ、今25年目になりました。

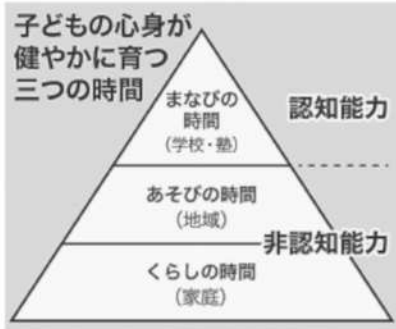
100年がかりで日本の社会をよめますと宣言し、自分が死んだ後も次の世代に伝わるべく仕組を構築し、後継者を育てておこうと取り組んで、25年目でも次世代が育つて私の理想を実現してくれています。全国で2700回近い講演をして子供たちや親をすこっと見てきて、やってきたことは間違っていないと自信を持っています。

私は75歳です。自分たちの世代が作った社会の価値観がどのように次世代に伝わるか、伝えていくかを意識する必要があります。どの時代の学校教育を受けたかで価値観が変わってきます。

自分では普通だと思っ

ていても、違う世代から見たら「それ普通じゃないよ」と。例えば新人類とかいふような世代があります。私は「弁当の日」を作ろうと活動しているわけですが、その世代とは「子育てが楽しい」と自信を持って生きている人々を定めてしています。子供が大人になるために必要なものが身につかないまま育つと、子を産みたくない、育てたくない、自分自身が遊ばないという方向に動いてしま

「弁当の日」世代変わっても



いポイントは三つです。基本的な生活習慣。早起早起き朝ご飯という生活。それから社会性です。地域の人たちと交流させる。我慢することを経験させる。「これを意識して子育てを客観的に見て直してください」とPTAの研修会などで何度も話しました。

勉強していくうちに、幼児教育がものすごく大きな基礎と分かってきました。幼児教育も三つのことに気を付けたいのですね。夫婦仲がよいのが一番。二つ目が子育てを楽しむ、親に慈しまれていくと感じさせる。三つ目が大人が成長を続けていること。こんな親になってほしいと思わせる。この三つを具体的に子供たちにのりに起こさせるにはどうしたらいいか。その答えが弁当の日だったのです。

「弁当の日をします」ってPTAの総会や話をした途端に、保護者たちから必要ですという声があふいてきました。一番上がまなびの時間ですが、そこだけ子供を育てたのではダメになります。くらしの時間がすべての基礎なのです。そこを固めて土台を作っていくのですが、塾やお稽古事などでくらしの時間に形成されるべき能力ができていない子供たちが、今いるような問題を抱えています。



△写真1 6年生が作ったお弁当をのぞく1年生



親もともに成長し「自信を」

竹下 和男さん

子どもが作る「弁当の日」提唱者。香川県内の小中学校の教諭や校長を歴任し、2010年度からフリーで執筆・講演活動をする。講演は47都道府県で2800回以上に上る。

「弁当の日」実践校は、23年度末時点で約2400校。15年のミラノ万博では日本館で「弁当の日」の展示に関わった。20年にはドキュメンタリー映画

「弁当の日」が完成。著書に「『弁当の日。がやってきた』(自然食通信社・共著)、「泣きみそ校長と弁当の日」(西日本新聞社・共著)、「一年生からお弁当を作ろう」(共同通信社・監修)、「弁当づくりで身につく力」(講談社)、「100年未来の家族へ」(自然食通信社)など多数。株式会社オフィス弁当の代表取締役。

変でした。でも、はなちゃんはお父さんに喜んでもらおうと料理のレパートリーをどんどん自分で増やしていき、小6の時にはほとんどの料理を作れるようになりました。今の親は我が子を台所に立たせません。なぜか、自分の都合です。これが大事なんです。子供の将来を考えた時に、自分の都合より子供の未来を優先する行動に出してやるべきなのです。私は全国で講演や、学校での講演の時は必ず、児童や生徒に質問します。「家族全員が朝ご飯を一人で作れる人、ご飯とおみそ汁を作る人、いますか。小学生、中学生、高校生、大学まで。パセリが上だったじゃないんです。大人たちが子供を台所から遠ざけたからです。私の中学時代には、男子は技術、女子は家庭科でできない世界を子供たちにちゃんと体験させる必要があったのですが、コロナの期間中は非認知能力が育つ修学旅行や体育祭、文化祭などがほとんどなくなり、認知能力を高める英語や数学の授業は削られています。『価値があるのは成績なんだから』と『落ちこぼれた連中は自己責任だから助け合ふ必要はない』と思ってしまうかおねえさん。ここで、知り合いの話をしましょう。はなちゃんという子供が、お母さんが亡くなる前にご飯の炊き方とおみそ汁の作り方を教わり、5歳の時から毎朝お父さんのために朝ご飯を作り始めました。お父さんは自分がした方が準備も片付けも早いんです。でも「朝ご飯は、はなちゃんにやらせてね」と約束したので任せました。最初はこぼすし時間はかかるし、後片付けも大変でした。子供を台所に立たせてください。そして食事を一緒にすることで、非認知能力が育ちます。子供が主体で動けば、大人たちも変わってきます。例えば、毎週金曜日は子供が夕食を作るから家族そろって食事をするとすれば、お父ちゃんはその日は残業しないで帰ってきますね。話がよく、お父ちゃんも家族に料理の大切さを教えるために日本を支援してきていた。だから「弁当の日」で年に数回やらせてみてくれませんかと言ったのです。



△写真2 1年生のときに弁当をのぞいていた児童(右)が、成長して自分で弁当を作り、のぞかれる側になる＝いずれも竹下和男さん提供

「弁当の日」のルールは「子供だけで作る」「5、6年生は10月か11月1回、弁当の日」ということで、弁当の準備はしません。子供の準備はしません。子供たちが自分で作って食べて、1年生がのぞいていいます。写真1。のぞいている子がやがて、のぞかれる側になるのです。写真2。労働と遊びの区別がつかない小さな時期に、人間は遊び感覚で、体験しながら能力を身につけるという成長プログラムを持っているんです。子育てが楽しいという親を、また十分間に合うので育てていかないと。思っています。弁当の日で育った子供たちの様子を撮影して、ドキュメンタリー映画「弁当の日」を作りました。香川県の上映会には、香川県の上級中学校から出てきた子供たちが、大人になって自分の子供を連れてきて子育てを楽しんでいる姿を見せてくれました。仲間たちと一緒に次世代に継ぐことがちゃんとできています。こんな方法や世の中を良くしていきたいです。そこで、私が主催者になって、勉強会を年一回やっています。その年に登場してもらった方がこんな言葉を遺してくれました。「同じものを一緒に作って一緒に食べる。たったこれだけのことが家族になるという根っこになるんだ」と。活動をこれからも日本全国に広げようと思っています。今日はありがとうございました。