

# ラジオ 食育の時間



## ラジオ『食育の時間』

## 目次

- 第1回 食育の時間です
- 第2回 食育の三本柱
- 第3回 食育基本法
- 第4回 大和市長大木哲さんの「食」
- 第5回 子供の心と食卓の深い関係
- 第6回 食育への取り組み Mr. shoku-iku
- 第7回 “MOTTAINAI” を口ぐせに！
- 第8回 「6つのこ食」にご用心
- 第9回 清涼飲料水にご用心
- 第10回 子供の食と健康①「肥満と痩せ」  
よこた小児科クリニック横田隆夫先生
- 第11回 子供の食と健康②「離乳食と噛む大切さ」  
よこた小児科クリニック横田隆夫先生
- 第12回 夏休み親子料理教室① 参加親子の感想
- 第13回 夏休み親子料理教室② 濱田和博さん
- 第14回 夏休み親子料理教室③  
北大和小学校浜口栄養士 深見小学校金子栄養士  
中部調理場宮川栄養士 北部調理場富澤栄養士
- 第15回 食育スペシャル企画男性料理教室①「地産地消」

- 第16回 食育スペシャル企画男性料理教室②「地産地消」  
富田一治さん 飯島忠晴さん  
瀬沼輝雄さん 小宮山利恵子さん
- 第17回 夏休み親子農業めぐり
- 第18回 夏休みスペシャル企画に参加して～私の感想～
- 第19回 大和市の地産地消
- 第20回 地産地消のすすめ
- 第21回 旬の味覚「新米」
- 第22回 世界の食育運動
- 第23回 大和の農業①（ハウス栽培、米） 荒井隆幸さん
- 第24回 大和の農業②（ブドウ、梨） 小川富夫さん
- 第25回 大和のりんごを使ったスイーツクッキング  
遠藤信久さん
- 第26回 大和市の食育ガイドライン
- 第27回 私達の健康は私達の手で！ 吉光宮子さん
- 第28回 年代別の健康づくり 小菅優子さん
- 第29回 食のバランスと生活習慣病 小菅優子さん
- 第30回 高齢者の「生活不活発病と食事」 海瀬真弓さん
- 第31回 高齢者の運動 海瀬真弓さん
- 第32回 大和市の学校給食 星範子さん

- 第 33 回 2009 年新春スペシャル食育の時間  
竹川竹代さん 小川勝さん  
桜井早苗さん 長谷川あい子さん
- 第 34 回 食育と学校給食 星範子さん
- 第 35 回 乳幼児期の食育 岩本恵美さん
- 第 36 回 乳幼児期の生活習慣 岩本恵美さん
- 第 37 回 大和市の市民農園 天野泰雄さん
- 第 38 回 大和市の地産地消の取り組み 富樫武司さん
- 第 39 回 大和市ごみ問題への取り組み  
長谷川政良さん 伊藤周市さん
- 第 40 回 大和市 3 R と学校給食残食生ごみリサイクル  
伊藤周市さん
- 第 41 回 地域の食と J A の力 佐藤隆さん
- 第 42 回 市民農園と食農教育プラン 佐藤隆さん
- 第 43 回 TableForTwo で国際貢献 野村吉昭さん

## 第1回

## 食育の時間です

食育は「**人**を**良**く**育**てる」と書きます。

人に良いための「食」が最近乱れ、「食育」の重要性が必要になりました。

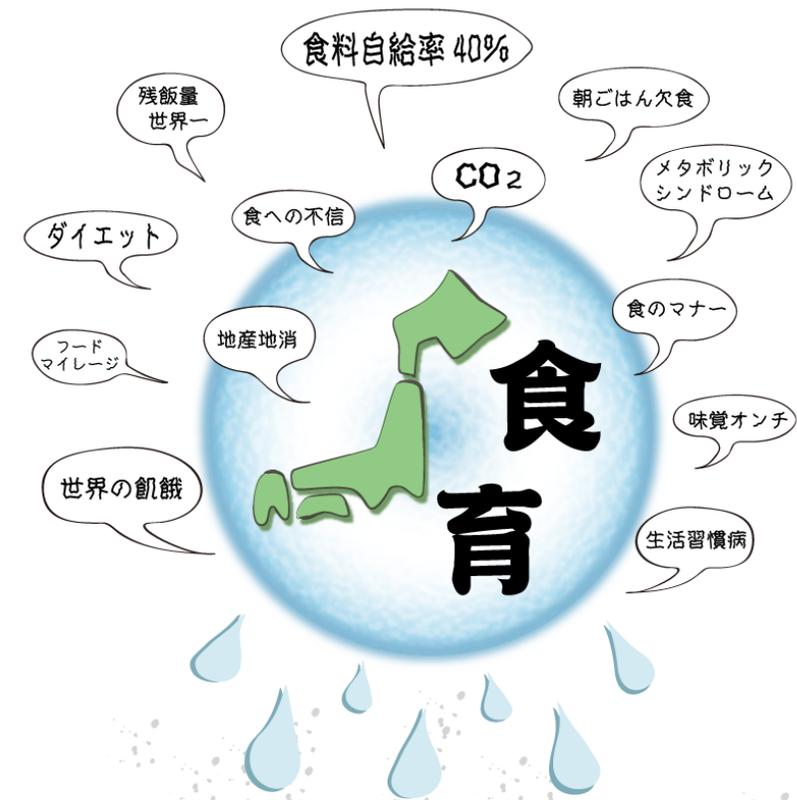
中でも子供に対する「食育」は、今すぐにでも始めなくては日本の未来が心配です。朝ごはんを食べない子供が増加中、これは親世代も朝食抜きで育った人が多いということも原因のひとつです。

また食べ物の内容もお母さんの手作りの「おうちごはん」から「**外食**」や調理済みの料理を買ってくる「**中食**」、チンすればいつでも食べられる「**インスタント食品**」が多くなりました。

バランスの悪い食生活では、ビタミン、ミネラル、カルシウムなどの栄養素も不足し「**キレイやすい**」子供も増加中。

子供の体型も大人顔負けの「**子供メタボリックシンドローム**」反対に無謀なダイエットで「**痩せ**」の子供も増加中。

子供の心と体の健康を、「食育」で守る時が来ました。



日本の食があぶない！

## 第2回

# 食育の三本柱

今、私達を取り巻く「食」に対する問題が浮上しています。

食品偽装事件、健康問題、食文化やマナーの衰退、また地球環境や食品問題まで世界的な問題があります。

私達の「食」について考え直してみましょう。

### 選食力を養う

何を食べたら体に良いのか悪いのか、常に意識する事が大切です。

食品を買うときは、表示を見る事はもちろんのこと、食品知識を持ち、日頃から見て触れて香りがかぐなど自分の「**五感**」を働かせて食品の品質を判断しましょう。

地場野菜は旬で美味しく、値段もリーズナブルなのでお勧めです。

地産地消にもつながり、フードマイレージもゼロ！ 食料自給率も上がります。

### 食のマナーを身につける

日本人の約4割が正しくお箸を持っていないという統計が出ています。「いただきます」「ごちそうさま」という感謝の言葉も食卓になくなりつつあります。食べ物が食卓に上がるまでのすべての人や天の恵みに感謝するという心を、もう一度思い出しましょう。

そして子供達に蔓延する「<sup>\*1</sup>6つのこ食」も問題です。

### 地球の食を考える

地球の食料事情、環境問題は他人事ではありません。

食品自給率40%の日本では輸入食物がストップしたら大変なことです。その割に残飯量の多いこと！

今地球では8億人の人々が餓えています。1日に25,000人の人が飢えが原因で死んでいます。

その実情を日本人はもっと知り、今、私達が何をすべきか考えるときがきました。

\*1 6つのこ食 ..... 第8回(19ページ)参照

## 第3回

## 食育基本法

現代、日本はお金を出せば食べ物がすぐ手に入り、すぐに食せる「**飽食**」の時代。

昔は女性が朝早くから台所でご飯を作り、家族みんなで同じ時間に同じ食べ物を一つのテーブルで食べていました。まさにマンガ「サザエさん」の食卓の様子です。

ところが戦後「食」の形態が大きく変わり、今では生活習慣病やメタボ、子供の肥満、ヤセなど健康にも問題が出てきました。

日本人1人1人が「**食**」の大切さを見直し、健全な食生活を取り戻すべく、平成17年に食育基本法が施行され、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と制定されました。

家庭、学校、地域、行政、医療機関、生産者、etc...が協力した幅広い食育活動が必要になりました。

「食育」を国民全体で考えてみませんか。

## 食育推進5ヶ年計画（平成22年目標）

1. 食育に関心を持っている国民の割合増加	.....	90%以上
2. 朝食を欠食する国民の割合の減少	.....	子供 0% 20~30代男性 15%以下
3. 学校給食における地場産業の使用する割合増加	.....	30%以上
4. 「食事バランスガイド」を参考にする国民の割合増加	.....	60%以上
5. メタボリックシンドロームを承知している国民の割合増加	.....	80%以上
6. 食育推進に関わるボランティアの数の増加	.....	20%UP
7. 食育ファームの取り組みをしている市町村の割合増加	.....	60%以上
8. 食品の安全性に関する基本的知識を持つ国民の割合	.....	60%以上
9. 推進計画を作成、実施している都道府県、市町村の割合	.....	都道府県 100% 市町村 50%以上

## 第4回

大和市長

## 大木哲さんの「食」

【ゲスト：大和市長 大木哲さん】

市長の今朝の朝食は「ごはん、納豆、もずく酢、海苔」。絵に描いたようなヘルシーな和食ですね！

今、日本の和食の良さが、肉中心の欧米に比べ、体にとってもよいと世界中で注目されています。

中でも、「まごはやさしい」という食品の語呂合わせが健康食の代名詞！ 市長が知らずに日々食していたものが、激務を支える原点だったのです！

市長の好きな食べ物は「カレー」

思い出の食べ物は「肉まん」肉が苦手な市長にとって全寮制の食堂で出た肉まんを食べられずに苦労した思い出があるそうです。「残してはいけない」というルールの下、やっとの思いで飲み込んだ肉まんは、小学校3年生のほろ苦い思い出でした。

## 日本の風土にあった食事

ヘルシー和食

ま	-----	まめ類（みそ、豆腐、納豆等）
ご	-----	ごま
は	-----	わかめ（海藻類）
や	-----	野菜
さ	-----	魚
し	-----	しいたけ（きのこ類）
い	-----	いも類

## 第5回

子供の心と  
食卓の深い関係

誰にも「食べ物」の思い出があります。私の友人は、さつまいもを見る度に、天国の優しいお婆ちゃんが作ってくれた、さつまいものおやつを思い出そうです。

私には、ほろ苦い食卓の思い出があります。

亡き父が気難しい人で、食卓には常に緊張感がありました。父と一緒に食事では父の顔を伺いながら、テレビもつけず、意見も言わず、食べ物を残さず、こぼさず食して、自分の部屋に戻って、深呼吸をした思い出があります。楽しい食卓とは程遠いものでした。今でも父親のことを思い出すたびに緊張感が走ります。

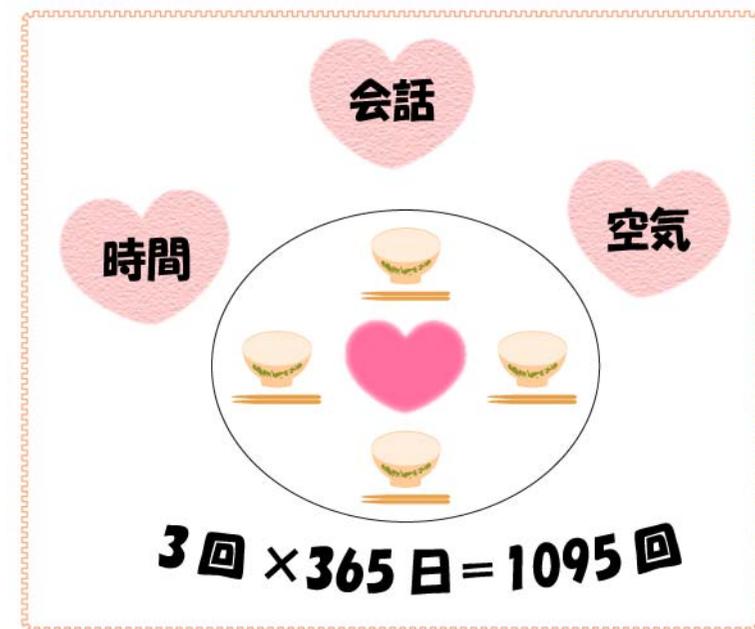
今の子供たちを取り巻く食卓はどうでしょうか。

対人関係の基本は初期の親子関係の影響が強いです。

子供は**家族で食卓を囲む**ことで、小さな社会体験をしています。自分の話をする、人の話を聞く、言葉使い、箸の持ち方、ご飯の食べ方などの食のマナーを、無意識のうちに習得しています。

一緒にごはんを食べながら自然と人間関係を学んでいます。

ところが今、「孤食」とって一人で食事をしている子供が増えています。会話もなく、マナーもなく、注意してくれる人もなく、テレビだけが友達となると、「人と話が出来ない子」「人の話を聞かない子」になる可能性があります。子供の心は日々の食卓で育まれることを忘れてはいけません。食卓は食事をのせるだけのテーブルではないのです。



1年間に1095回の食育のチャンスがあります

## 第6回

食育への取り組み  
Mr.Shoku-iku

NPO 法人日本食育インストラクター協会の会長・服部幸應先生が「食育」の必要性を感じたきっかけの話です。

服部先生の学校は調理師や栄養士を育てる専門学校です。新入生の食生活実態調査のため、毎食、何をどのくらい飲食しているのか、食事日記を提出させたところ、朝食抜きの人、外食や中食が多く、バランスの悪い食生活をしている人が多かったそうです。

2年間、食の勉強や実習をして卒業時に同じ内容の調査をした所、その数値にびっくり！

朝食抜きの生徒の比率は少なくなるどころか7%→15%に増加！

食のプロになろうとしている人達が、頭で「食」についての重要さやバランスのよい食事メニューは分かっているのに、大人になってからでは実行できない！

この結果、「食育」は大きくなってからでは無理だ。正しい指導は子供の頃指導しなくてはいけない！.....！

ということで、政府に働きかけ、平成17年に食育基本法が施行されました。

子供の食育を学校の授業や給食の中で取り組んでいこうと、学習指導要項に入れようと提案しています。しかし「食育」を教えられる先生、栄養教諭の数が少ないのが現状です。

なぜなら医療保健、栄養、道徳マナー、社会現象、理科、そして家庭で教えるべき態と、たくさんの分野の教科要素が含まれているからです。

これは1人の先生や栄養教諭では無理な話です。

先生だけでなく、市町村、地元の農林漁業者、PTAの父母、マスコミ、食のボランティアの方々、社会全体のバックアップが必要です。

地域ごとの食育の輪を広げていくことが、私の希望です。



## 第7回

“MOTTAINAI”を  
口ぐせに!

環境への取り組みで初めてノーベル平和賞を受賞したケニアのワンガリ・マータイさんは、日本語の「もったいない」の言葉には物を大切にするという意味が含まれていると、“MOTTAINAI”を世界に呼びかけています。



考えてみれば、わたしたちは小さい頃から親や祖父母に日々「もったいない!」と注意されてきました。食べ物を残したり捨てたりすることはもちろんのこと、広告のうら紙でメモや計算をしたり、日常的にものを無駄にすることは「してはいけない悪い事」と言われてきました。しかし現代「もったいない」という日本語は若年層では死語になりつつあります。

“MOTTAINAI” 発信国家の日本の国民として、一人ひとりが思い出し「もったいないライフ」をしていきましょう。

世界では8億人以上の人が飢餓で苦しみ、毎日2万5千人の人々が、飢えが原因で亡くなっていると言われています。

その反面、日本は年間20万tの食料を無駄にしています。この現実を日本人は知り、衣・食・住を見直し、地球環境を本気になって考えてみるべきではないでしょうか。

## 第8回

# 「6つのご食」にご用心

なぜ今、子供に食育が必要なのか。

子供の食生活が乱れ、肥満やヤセ、子供メタボ、骨のもろい子、朝食を食べない子、味覚オンチ、etc...

子供の食生活に赤信号が灯っています。

これは「6つのご食」と大きな関わりがあります。

次ページのように「6つのご食」は健康に悪いだけではとどまらず、子供の性格まで変えてしまい、将来社会に適応できない大人になる可能性が高くなります。

大人は仕事、子供は塾や習い事で忙しい現実ですが、家族みんなで食卓を囲む工夫が大切です。

大人になってからでは「食育」は遅いのです。

## 6つのご食

<b>孤食</b>	一人でごはんを食べる事	会話ができない 協調性がなくなる 食事のしつけができない
<b>個食</b>	家族が好きな物を各々食べる事	好きな物しか食べない わがまま コミュニケーションがとれない
<b>固食</b>	好きな物しか食べない	栄養のバランスが悪い 病気になりやすい
<b>小食</b>	食べる量が少ない	間違ったダイエット 成長に必要な栄養が取れない
<b>粉食</b>	パン・麺類など粉製品を主食にする	噛む力が弱くなる 栄養のバランスが悪い
<b>濃食</b>	味の濃いものを好む	味覚オンチになりやすい 塩分・糖分・化学調味料の摂取過多

## 第9回

## 清涼飲料水にご用心

暑くなると、ペットボトルの清涼飲料水を口にする機会が多くなります。

しかし、清涼飲料水には大量の砂糖が含まれています。

炭酸ジュースやコーラには 500ml で約 150g の砂糖が含まれているので、水代りに飲むという習慣は問題です。その上「**低血糖症**」に陥る危険があります。

低血糖症の主な症状はイライラ・無気力・疲れやすい・めまい・協調性がなく「**キレやすい**」という暴力的な性格の一因まで作ってしまいます。

空腹時に清涼飲料水やお菓子など、砂糖を多く含むものを身体に取り入れると、血糖値は急上昇します。あわてた膵臓からインシュリンが分泌され、血糖値が急降下します。これを繰り返し血糖値が低くなり過ぎると、副腎から攻撃ホルモン・アドレナリンが放出され、ちょっとしたことでカッしたり、キレたりしてしまうということです。

低血糖症予防のためには、空腹時にはご飯やパンなど、でんぷんで糖分を摂ることで。でんぷんはじわじわと血糖値を上げ、長時間に

エネルギーを供給できます。インシュリンを急激に出すこともなく、心も安定します。

子供の心と体を安定させ、健やかに保たせることは、親の責任です。



## 第10回 子供の食と健康1 肥満と痩せ

【中央林間よこた小児科クリニック院長 横田隆夫 先生】

子供の体型は、肥満・やせすぎ・骨折が多くなっています。  
また**子供のメタボリックシンドローム**も確認されています。  
子供メタボの診断基準は、

- ✚ 12歳以上.....腹囲 80 cm以上
- ✚ 11歳未満.....腹囲 75cm 以上

$$\text{✚ } \frac{\text{腹囲}}{\text{身長}} = 0.5 \text{ 以上}$$

その上に、

中性脂肪 120mg/dl ないし HDL コレステロール 40mg/dl 未満  
収縮期血圧 125mmHg ないし 拡張期血圧 70mmHg 以上  
空腹時血糖 100mg/dl

... 以上のうち、2つ以上を満たしたものです。

子供のメタボは大人になってもメタボになる確率が高くなります。  
原因は過食もありますが、メタボの子供は「朝食抜き」という悪い生活習慣が原因の1つです。不規則な間食、夜更かしによる夜食摂取、運動不足、朝寝坊という生活リズムで不健康な生活になっている子供を多く見かけます。

小学生では3.2%、高校生では15%以上の子供が「朝食抜き」という統計が出ています。幼児期からの食べ物や**生活習慣も見直す**ことが必要です。

反対に**やせすぎ**の女の子も増えています。やせているきれいな女性に憧れてダイエットするため、成長に必要なものが足りなくなり、性ホルモンの分泌が低下し、将来女性器能に問題が出ることを、しっかり家庭や学校で教える必要があります。

## 第11回 子供の食と健康2

# 離乳食と噛む大切さ

【中央林間よこた小児科クリニック院長 横田隆夫 先生】

食事の問題をたどっていくと、原因は離乳期まで行きます。

**味覚は3歳までに決まる**と言われています。そしてその後はなかなか変わりません。

**離乳食**はごく薄味が基本ですが、母親が腕によりをかけて作るとどうしても味が濃くなり、それが当たり前になると、濃い味や塩分が無いと味を感じなくなります。それが成人病につながることにもなりかねません。

味覚が確立化される3歳までに、素材本来の味や、食感がわかるような料理法に慣れさせることです。外食は濃い味で、油が使っているため、のどごしも良く美味しく感じますので、注意が必要です。

また現代食は軟らかくなり、噛む回数が少なくなっています。

**よく噛んで**食事の時間をかけて、おいしく味わうことは、口腔の健康、食物の消化、肥満の防止、大脳機能活性化によく、健康維持に大切なことです。

食事を通じて五感を刺激し、**家族との共食**を楽しめる場として子供の健康を守っていきましょう。

### ＝ 噛む効果 ＝

- ひ 肥 満 防 止
- み 味 覚 発 達
- こ 言葉がはっきり
- の 脳 の 活 性 化
- は 歯 の 健 康
- が ガ ン 予 防
- い 胃 腸 が よ く な る
- ぜ 全 身 の 健 康

## 第12回

## 夏休み親子料理教室①

2008年7月30日に、大和市教育委員会・保健給食課主催の夏休み親子料理教室が、県学校給食会館で開催されました。

当日は小学4年生から中学3年生までの男女の子供と親の参加26組でした。

当日のメニューは5品もあり、普段の学校給食の献立から選んだものでした。子供の健康を考えての栄養のバランスがとてもよく、日頃より栄養士さんが手間暇かけて作っているものでした。

スープは大鍋で豚骨から煮出してあり、ワンタン1つ1つも手作り、化学調味料は一切使用せずに、素材の味を生かし大和の地場産物も積極的に活用しています。

## = 当日のメニュー =

1. メルルーサのから揚げ
2. メキシカンライス
3. ワンタンスープ
4. 切干大根のサラダ
5. オレンジゼリー

## 参加親子の感想

## = 親 =

- \* 案外美味しい
- \* 子供に時間が無いので、料理は手伝わせていません
- \* うす味
- \* 包丁が心配
- \* 危ないからやらせたくない
- \* 豪華なメニュー

## = 子 =

- \* 自分で作ったものは美味しい!
- \* 料理の時間が欲しい
- \* 嫌いな野菜が食べられた
- \* お母さんと一緒に作りたいな
- \* 料理って楽しい!
- \* お手伝いしたいな!

子供と一緒に お料理を  
作ってみませんか?

## 第13回

## 夏休み親子料理教室②

【7月30日 県学校給食会館にて】

親子料理教室を企画し、開催して下さった濱田課長のお話です。

大和市教育委員会 保健給食課長 濱田和博さん

平成2年から始めた親子料理教室は、今回100組を超す応募があり、厳正な抽選となりました。年々応募数が増えている人気講座で、

「食育」への関心が深まっている表れです。

平成17年に食育基本法が制定され、食生活の見直しをはかる為、子供達が学校給食を通じて「食の大切さ」を実感してもらおうと開催しています。

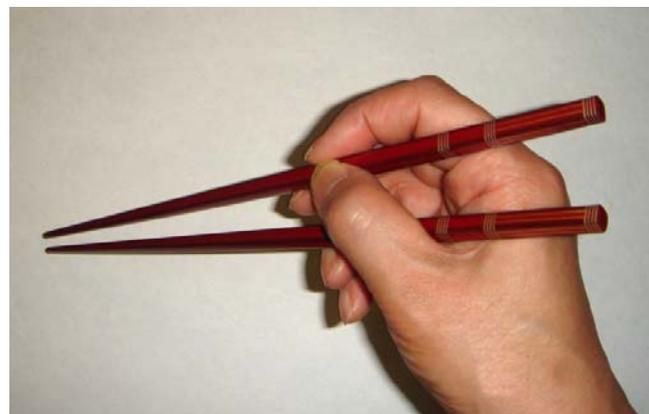
給食は栄養のバランスがよいのはもとより、食材にもこだわり大和のトマトやキュウリも使用しています。そして栄養士さんを通じて、地場野菜のおいしさや食の大切さを伝えてもらいます。

「箸づかい」について、片山泉の感想

親子が試食している時の箸づかいを見て驚きました。半数以上の子供と親が、お箸をきちんと持てていなかったからです。中にはスプーンのみを使って食べている親子もいました。親がきちんと箸を持てないと、ほぼ子供もきちんと持てません。

日本の食文化の箸づかいや食のマナーは家庭での躾なのは当然ですが、それを教える親が出来ていなければ、これは問題です。学校給食活動の中で、箸の持ち方、食器の配膳、人と楽しく会食すること等、教えて下さることを願っています。

## お箸の持ち方



上の箸 -- 人差し指と中指の第一関節の辺りで軽くはさむ

下の箸 -- 親指の付け根と薬指の第一関節辺りで支える。

下の箸を動かさず、上の箸だけを動かして食べ物をはさむ。

箸は、真ん中より上を持つと、使いやすく、見た目も美しいです。

## 第14回

## 夏休み親子料理教室③

【7月30日 県学校給食会館にて】

当日ご指導いただきました栄養士の皆様のお話です。ありがとうございました。

## 大和市立北大和小学校 浜口栄養士

食の乱れや生活習慣病により、食育の重要性が見直されています。

親子料理教室は、食育を行うとても良い機会だと考えています。

今日の講義は小学校 4 年生にも分かりやすいように、栄養、食生活、給食の話をしました。2 年前のテーマは「朝食」、昨年は「給食の衛生」、今回は「給食の献立」というテーマを元に、給食で撮った写真で説明しました。これを機会に食生活を見直し、学校給食や日々の食事に関心や興味を持ってもらいたいと考えています。

## 大和市立 中部調理場 宮川栄養士

給食を見ていると、子供の中で「食べる子」「食べない子」がはっきりと分かれています。魚はダメ、野菜には全く手をつけず残す子も多い。

今日のように子供達は自分が関わった料理は嫌いな物でもキレイに残

さず食べています。家庭でも、子供が台所に立って野菜を切ったりお鍋を混ぜたりと、少しずつさせてほしいと願っています。

## 大和市立 北部調理場 富澤栄養士

今回、初めて夏休み親子料理教室に参加しましたが、普段では見ることのできない子供の姿や親の話が聞けて勉強になりました。

今後は親子料理教室や給食試食会を通じて「食」を知ってもらいたいと思います。

子供は指導すれば理解できるので、**料理を家庭でやらせては**どうでしょうか。

## 大和市立深見小学校 金子栄養士

今はお金さえ出せばいつでもどこでも何でも手に入る世の中です。豊かになった反面、食に対する問題は年々増加しています。

深見小学校では 1~6 年生まで、社会科・家庭科・学級活動の時間に栄養士が子供達に**食の授業**をしています。健康に過ごす為には、何を選べばよいのか、何を食べたらよいのか指導しています。

健康は自分で作るものです。

食べる事は生きることです

食べる事はとても大切なことです

でも食べることはとても楽しい事です

常に授業で言っている言葉です。

## 第15回

食育スペシャル企画  
男性料理教室1

## 「地産地消」

「地産地消」をテーマに、当大和クッキングスクールでスペシャル料理教室が8月1日に開催されました。



当日は定員20名、参加費1,000円という事で大人気の満員！

食育を普及するにあたって「地産地消」はとても大切なことだと思います。地元で採れた「大和の野菜」はとても新鮮でおいしく、生産者の名前や顔がわかるので安心です。昔から三里四方でとれる食材は身体にとっても良いと言われています。

そこで大和で採れた野菜を生産者の方に協力して分けて頂き、食材にあったメニューを組み立て、男性に作ってもらおうと計画、実行しま

した。湘南の海の幸、高座豚も使って美味しいクッキングの始まりです！



米（絹光）  
なす  
トマト  
キュウリ  
なす  
枝豆  
なし

## 当日講師の壺林光代先生の話

素材の味を引き出したメニューで喜んでもらえてよかったです。地元で採れるものの良さを見直してみましょ。食育は「**食事を家庭で作ること**」これが一番大切です。お母さんの味は心に残るもの。家の味は大切にしてもらいたいものです。

お母さん、がんばって下さい。

## 第16回

食育スペシャル企画  
男性料理教室2

## 「地産地消」

「地産地消」をテーマに行われた料理教室で使用した大和の野菜は、20種類以上。お米も絹光という大和産。デザートも大和の梨。手作りソーセージは高座豚でした。

ご協力いただきました生産者の皆様に、心よりお礼申し上げます。

## 富田一治さんのお話



自分で作った野菜がどうなるのかと、嬉しいような不安なような気持ちでした。料理は野菜の味を十分引き出していました。

## 飯島 忠晴さんのお話



安心安全な肉を作ることは大変です。安心安全の定義はどう表現してよいのか難しいですが、答えは一つです。「イージマの新鮮ポーク」飯島さんの豚肉は、「新鮮・安全・おいしい」です。

瀬沼輝雄さんは、当日欠席でしたが、朝早くから食材納入にご協力下さいました。

後日、瀬沼さんの畑に行ってブルーベリー狩りを体験しました。南林間の近くでこんな美



味しいブルーベリーや野菜があるのかと、改めてびっくりしました。今後とも「大和の食育」にご尽力賜りますよう、よろしくお願いいたします。

## 食のアトリエ 小宮山利恵子さん(参加者)のお話

三里四方のものを食べると、人は元気になります。

「食」を通じて皆さんと出会えることがとても嬉しいです。

食のアトリエでは食育の輪を生産者、お店、企業を繋いでいけたよいなど考えています。

「食のアトリエ」に興味のある方は、どうぞご参加下さいね。

## 第17回

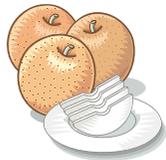
## 夏休み親子農場めぐり

大和の農業の現場を知ってもらう、年1回の夏休みイベント「親子農場めぐり」が行われ、私も取材参加しました。

当日はお天気もよく、20組50人の親子が大和の農業に触れました。夏休みのイベントを通して私が感じたことは、大和には「食育の力がある」という事です。

行政、ボランティア・各分野の方々の活動と「ラジオ食育の時間」を通じてお伝えできれば嬉しいです。

## 当日のスケジュール

13:00 市役所集合 出発	初めて市が所有している「大和市バス」に乗りました。 子供の頃に戻って遠足気分です
福田 梨のもぎ取り 	吉川勝久さんの梨畑は、立派な豊水と幸水がたわわに実っていました。「甘い幸水はオレンジ色をしています」とのアドバイスをうけ、子供達は目を輝かせていました。 吉川さんはアメリカで果樹栽培研修を経て、現在梨や葡萄栽培をしています。「梨の手入れは大変ですが、収穫の喜びはこの上なく嬉しい」との事。毎年大和の果樹コンクールの優勝候補の一人です。 吉川さんの美味しい果物は、ほぼ庭先販売か直売所でしか購入できないのがとても残念です。

## さつま芋掘り



荒井隆幸さんのさつま芋畑は子供達が収穫し易いように掘り起こしてありました。  
足元やお尻を泥だらけにしながらさつま芋掘りに夢中になって、親子で楽しんでいました。

下和田  
水田見学

大和にこんな大きな田んぼがあるとは知りませんでした。下和田水田地区の田んぼは、7件の農家で運営しています。地下100mから組み上げている地下水は、毎分4000ℓ！  
5月に田植え、9月下旬に稲刈りするお米は「絹光」。どうしたらお米は手に入るのでしょうか？  
泉の森のお酒の原料にもなります。

上和田  
観光花農園

見学と花摘み 大和市青壮年部の観光花農園は、晩夏と初秋の春が咲き乱れ、風に揺れてとても美しい風景でした。親子もコスモスやヒマワリなどの花の摘み取りに大はしゃぎ！  
お土産までいただき、大満足の夏休み最後の遠足を堪能しました。

17:00  
市役所到着  
解散

青壮年部 荒井さん、保田さん、吉川さん、遠藤さん  
JAさがみ 高橋さん  
市役所のみなさま  
ありがとうございました！

## &lt;参加者 高柳さんファミリーの感想&gt;

久々に土や植物にふれてとてもうれしかったです。  
娘達は初めての梨もぎや花摘みが楽しい思い出になりました。  
貴重な体験に感謝します。

## &lt;大和市農政課 天野さん&gt;

「地産地消」 大和の農業を知ってもらいたい、大和の作物を食べて欲しいです。  
今後とも応援していきたいです。

## 第18回

夏休み 食育スペシャル企画に  
参加して ～私の感想～

## 子供は料理が大好き

親子料理教室に参加した子供達が言っている言葉は、「料理は楽しい!」「自分で作った料理はおいしい!」そして「お母さんと一緒にやる事が嬉しい!」ということです。

その反面、親からは「わかっているけれど、お勉強や習い事で時間が無い」「手がかかるから、お手伝いはちょっと……」「怪我が心配」と親と子のお互いの気持ちに温度差があるのがよく分かりました。

確かに時間のない生活の中、料理は親が作った方が早いし教えるという作業もなく効率はよいでしょう。しかし子供はいつか1人立ちし、巣立つものです。その時に子供がしっかりと自立していくために親が教えなくてはいけないことは「勉強」だけではないはずで

ライオンの親子を例えれば、まず親は子供にエサの取り方を教え、子供は小さい獲物から少しずつ習得します。エサを取るタイミング、風向き、技術など親は見本となって技を伝授します。それと同時に何が安全か危険かと、身を守る事も教えます。

それから仲間とのコミュニケーション能力も教えます。すべて伝授したと親が感じた時に群れから出し、子供を1人立ちさせると聞きました。

私達人間にすべて当てはまるとは限りませんが、子育てをすこし考え

直してみることも必要なのではないのでしょうか。

親子で料理をしながら、そして家族で食卓を囲みながら、料理の味や作り方、旬の素材の話、学校であった事を話すという心と時間の余裕は時には「勉強」以上に大切なことです。

## 食は躰のチャンスです!

学校は教育の場であり、家庭は根本的な日常の躰、社会道徳、倫理観を教える場です。

これを教える術として「食」の場が大変役立つと思います。

家庭では3回×365日=1095回、食卓で顔を合わせる機会があります。給食の回数を200回引いても800回以上、「食」を通じての躰のチャンスがあります。これを逃す手はないのです。

人間は美味しいものを食べてるとき、幸せホルモンが沢山出るそうです。いつもは親の言葉に耳を傾けない子供も、少しは素直になる事でしょう。

そんな時に**テレビは禁物!** テレビに集中してしまうからです。

日本では9割の家庭で食事の最中にテレビをつけている現実、それを知った外国の友人は、本当に驚いていました。「食卓とテレビ」考えてみませんか?

## 大和には食育の力がある

「地産地消」をキーワードに大和の地場野菜を知って食べてみましょう。

旬の味を楽しめ、食糧自給率アップにも役立ちます。

## 第19回

## 大和市の地産地消

【ゲスト：地産地消の会代表 / 食のアトリエ 小宮山 利恵子さん】

大和市の市民活動グループで活躍している小宮山利恵子さんをご紹介します。

2002年に「食を通じた子育て支援」を合言葉に「食のアトリエ」の活動が始まりました。親子を対象にした野菜の収穫体験学習やもぎ取りクッキングなどのボランティア活動を中心に「食育」の普及活動をしています。

2年前に大和市の農政課より「大和の直売所」の調査依頼され、レポートを提出しました。それがきっかけで仲間とともに「地産地消の会」を発足しました。

直売所は新鮮な旬の野菜があり、生産者と直接話ができるという食の安全があります。「三里四方」の食べ物を食べると人間は健康になれるという話を聞いて、なるほどと思いました。

フードマイレージゼロにも繋がる地元の食材を大切にしなければと感じました。

「食べ物」にまつわることわざには生きるヒントが沢山あります。

## 大根くったら葉っぱ干せ

白い部分だけでなく、皮はキンピラに、葉は干して利用する。余す所なくすべてをいただこう。

## 師走たけのこ 寒なすび

日本の四季ではありえない自然の恵みの組み合わせです。旬の食べ物を大切に食べよう。

## 冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かない

寒さに向かう体力作りにかぼちゃを食べよう。そしてかぼちゃは不作の時の非常食にもなる優れたものです。

これは生産者の方に教えていただいた、直売所のこぼれ話です。私達が毎日食べる「食」を大切に伝えていきたいと考えています。

今では外食や買って来て家で食べる「中食」<sup>なかしょく</sup>も増えています。これには色々な問題点があると感じています。

できれば大和の外食屋さん、レストランなどで大和の地場野菜を使ったメニューを組み立てて出してもらえるようなシステムを作っていたら！と考えています。そこから「地産地消」を普及できるのではないかと思います。

大和産の地場野菜、生産者とそれを使用するレストランとの懸け橋になれば嬉しいです。

これからも大和の野菜普及のためがんばります。

## 第20回

## 「地産地消」のすすめ

日本の食料自給率が39%から40%になりました。たった1%ですが、大きな価値があります。

1956年には73%あった食料自給率が40年ほどで39%になり、今では主要先進国では最下位です。

「これは問題」という事で日本でも食糧自給率を上げる計画や運動、マスコミまで動員してのPR作戦の結果、1%上昇だと考えられます。神奈川県都道府県別食料自給率は、東京・大阪に次いで最下位から数えて3番目の3%です。ちなみにトップは北海道は192%、そして東北地方が続きます。

しかし農業就業者が年々減り、高齢化が進む現実をどうしていったらよいのでしょうか。

## 若い人に農業に興味を持ってもらう

Uターン帰農の意識を高める工夫、やりがいのある仕事だと考える仕組みを作る

## サラリーマンリタイアした団塊世代の自由な時間とパワーを農業に取り組みでもらう試み

自分で作物を作る喜びや生きがいにもつながると考えられます。

## 市民農園を増やす

今年私も大和市の市民農園に応募しましたが、倍率が高く、みごとに外れました。休耕地などの利用を行政も考えてみて欲しいです。

実際にドイツでは「クライン・ガルデン」という都市型市民農園が自給率を上げたと言われています

## 学校給食に地元野菜を利用する

すでに始まっている所もあると聞きますが、子供達に「食育」を理解させるには「食べさせて学ぶ」食べる食育が効果大。地産の食材への理解や大切さを身近に学ぶことです。

## 直売所の普及

生産者の顔が見える安心安全な地場野菜直売所の味には何ともいえない自然の甘みがあります。形は不揃いでも野菜についている土に「命の恵み」を感じます。

## 野菜選びのアドバイス

1. 産地、生産者がわかるもの
2. 旬を大切に
3. 地元で作ったもの
4. 美しすぎるものには注意
5. カット野菜は注意



## 第21回

## 旬の味覚「新米」

秋の味覚が美味しい季節です。

柿、栗、みかん、りんご、キノコや芋類、お魚では庶民の味方・サンマも出回っています。リーズナブルな値段の「焼サンマ」は立派なおかずとなり、大根おろしやカボスなど、柑橘類との組み合わせで色のコゲ物質も消されますよ！

そして忘れていけないのは「**新米**」！ 年々お米の消費量が減っているといわれていますが、最近パン（小麦）の値上がりで「朝食はご飯で」というひとも増えているようです。手軽なパン＆コーヒーから和食の「ご飯＋納豆＋アラカルト」という健康で節約志向者も増加中です。

白米にプラスすると最高によいといわれている食物は「**大豆**」。大豆には植物性タンパク質やビタミンB1、リシン、女性の味方のイソフラボン etc...が含まれていることは知られていますね。

その上、卵とネギを納豆に加えれば百人力！

残念ながら「納豆」の苦手な私は、味噌汁や雑穀豆ごはん大豆を取ることにしていますが.....

小さい頃親が食べなかったのが、納豆不得意な体質になってしまったのです.....これは悪い食育の結果です。

ここでも小さい頃の「食育」は大切だということがわかりました。親が苦手な食べ物でも、子供には食べさせる工夫をしましょう。

かつて米は時の権力者が食べるものでした。庶民は雑穀やおかゆを食べ、ハレの日だけ米や餅を食べ、お祝いしたものだと言いました。米はとても貴重なものでした。

今や「ブランド米」という高価な米が人気です。

しかし産地偽装や混合米、日付表示の改ざんなど、米の偽装が発覚。これもブランド米が高く売れるからです。

しかし有名でなくても美味しいお米はあります。

2007年12月に発表された「あなたが選ぶ米コンテスト」では今まで知られていなかったお米にスポットが当たりました。

地元の美味しい「米」探しもしてみませんか？



## 第22回

## 世界の食育運動

食育を勧めているのは日本だけではありません。食生活を見直し改善することが医療費や保険の削減、食糧問題や自国の食文化を守ることに繋がると先進国を中心に多くの国で行われています。

## &lt;アメリカ My ピラミッド&gt;



アメリカ人というと、ハンバーガーと肥満というイメージが強いのですが、今ニューヨークに行くとスタイルの良い人が多いのに驚きます。日々の食べ物の質や量に注意を払い、スポーツジム通いやジョギングなど運動も盛んに行われています。

できるニューヨーカーは健康な生活に気遣っています。

1970 年頃より生活習慣病や肥満の増加による医療費の増大のため、「アメリカ人のための食生活指針」が 1980 年頃に作成されました。2005 年には食生活改善に加え、エネルギー摂取量を抑え、運動を増やすことに重点が置かれています。

現在でも子供の肥満が深刻な問題です。そして多くのアメリカ人はカロリー摂取過多の為、3 人に 2 人が太りすぎ、又は肥満体で半分以上の人が運動不足。

栄養バランスの良い食事とカロリーコントロール、運動による体重の適正化が推進されています。

【参考】My Pyramid.gov アメリカ農務省ホームページ  
URL...<http://www.mypyramid.gov/index.html>

ネットにつなぎ、自分の性別・年齢・運動量を入力すると 1 人 1 人にあった「オリジナル My ピラミッド」が作れます！

## &lt;フランス 味覚の週間 Lecon de Gout &gt;

食の都といえばフランスパリ！ 先進国の中で食糧自給率 130%という高い数値のフランスでは、毎年 10 月第 2 週は「味覚週間」とされ、子供達の食の感性を育む食体験「味覚の授業」ルソンド グゥが行われています。シェフやパティシエ、食の先生などがボランティアで学校を訪れて独自の味の授業をします。

料理コンクールや料理討論会なども開催され、子供のころから食育の普及につとめています。

また農業体験や地方料理を楽しむ教育農場授業も実施され、国と民間が共同で取り組む食育活動は、世界のお手本です。

## &lt;イタリアのスローフード&gt;

1986 年 北イタリアで小規模生産者を守ろうと始まったスローフード運動です。

ファーストフードの反対語で“ ゆっくり作ってゆっくり食べること？”と誤解されがちですが、地域の食文化を守り伝え、子供の味覚を呼び起こす運動です。

## スローフード 3 つのスローガン

1. 消えていく恐れのある伝統的な食材や料理、質の良い食品を守る
2. 質の良い食材を提供する生産者を守る
3. 子供を中心として消費者に味の教育を進ませる

## 第23回

大和の農業1  
(ハウス栽培、米)

JA さがみ大和市青壮年部委員長 荒井隆幸さん

夏休み親子農業めぐりを企画実行した青壮年部委員長の荒井さんは、11年前に8年間務めたJAを退職したUターン就農者です。

もともと実家は祖父の代から酪農経営者。荒井さんは家族旅行に行ったことが無いのが子供の頃の不満だったと聞きました。

JAでサラリーマンをしているうちに農業に対する気持ちが変わり、結婚を機に農業に戻る決心をしたそうです。果樹に興味をもちましたが生育法が難しく、勉強させてくれる人も見つからず……。その頃、温室栽培でトマト作りの名人関水さんにご教示いただきノウハウを学び、現在では400坪のハウスでトマトとキュウリを栽培しています。

もう一つは米作り。

下和田水田地区に4500㎡の田んぼを持ち、「**キヌヒカリ**」を作っています。今年の収穫高は例年通りで、9月末に収穫が終わりました。収穫時期には台風が来るシーズンなのでとても神経を使うそうです。台風で稲が倒れるとお米の等級が悪くなり、値段が下がるそうです。

「**農業はお天気との戦い**」天気予報と自らの勘で勝負の日々！

荒井氏曰く、

美味しいお米を選ぶポイントは？

「**精米したてをおいしく炊くこと!**」

来年度は親子農業めぐりの他に新しく「親子農業体験」を10家族に体験してもらう試みを予定しています。「今後は経営規模の拡大を図っていきたい」と話す荒井さんは、大和市の若き農業後継者のリーダーとして今日も頑張っています。



JA さがみ大和市青壮年部の皆様

## 第24回

大和の農業2  
(ブドウ、梨)

JA さがみ大和市青壮年部副委員長 小川富夫さん

今年のブドウは甘くて美味しいですよ！ と笑顔でお話して下さる小川さんは、上和田で梨やブドウを作っている果樹農家です。ブドウ畑は 1200 m<sup>2</sup>、ブドウの木は 5~6 本が広がり約 3000 房収穫できました。

美味しいブドウができる条件は、**夏の天気がよく、晴れて暑く夜は冷える**こと。収穫時にはあまり雨が降らないこと etc...。今年は5月の長雨のためベト病になりとても心配でした。長雨が成熟期に続くと実が割れてしまいます。「**水**」の**管理がとてもデリケート**です。自然相手ですがシートをはったり雨対策もしています。

見えない所でご苦労があるのですね。作っているブドウは「藤みのり」。ピンポン玉位の大きい黒玉で甘くて水分がたっぷりあるそうです... 食べてみたいけどどこに売っているのでしょうか。

答えは直売所と小川さん自宅前です！

そして大和名産の梨！ 病気が多いので神経を使います。収穫後の冬は来年に向けての剪定や露地栽培の野菜も作っています。

大和の直売所は 12 か所ありますが、「**開催日時曜日が決まっています、場所が駅から遠い**」これがネックです。

人通りが多く目につく駅のそばに直売所があれば嬉しいですね。地産地消の地場野菜の普及のためには「直売所」がPR効果が大いだと思います。

消費者は安心安全な新鮮な地元野菜が手に入ります。

生産者の方は自分の作ったものが売れて喜ばれ、お客様の笑顔が見られます。

直売所が「おいしい」「うれしい」幸せの交換場所になることを願っています。



## 第25回

大和のりんごを使った  
スイーツクッキング

大和の紅玉林檎を使ったスイーツクッキングが、大和クッキングスクールで10月14日に行われました。美味しく楽しくりんごを余すことなく使った料理でした。主催は「食のアトリエ」です。

南林間から徒歩5分という住宅地の中の遠藤農園のご協力の下、4月13日にりんごの花観賞、6月1日にはりんごの袋かけ、10月19日のりんご収穫と、1年間をかけて参加者の親子の皆さんと一緒に取り組んできました。収穫日は絶好の秋晴れ！親子でどれが美味しそうかと見極めてもぎ取りました。お味見の皮つきりんごのおいしいことたら！ほっぺが落ちそうです。



## りんご生産者 遠藤 信久さんのお話

600坪の土地のりんご木は200本あり、一本の木から約150個のりんごが取れます。今年りんごはお天気に恵まれて上々の出来です。



先祖代々ここで農業をしてきましたが、今はマンションに囲まれているので、早朝の作業や農薬には注意しています。

減農薬で騒音の少ないように心がけています。

りんご園を始めたのは18年前、奥さまが愛川の方面に野菜の研修に行ったとき、たわわに実った

りんごを見て作ってみたい！ということになりました。

りんごは寒冷地でできるものなので暖地で作ることに苦心しましたが、指導員の方々のアドバイスのおかげで4年後には収穫できるようになりました。大和の街中で安心なりんごを地域の方々に喜んでもらえるよう今後も頑張ります。

購入方法は遠藤りんご園の前でのみ可能です。

## 参加者 Aさんファミリーのお話

3回連続して参加しましたが、りんごの花から実になったのを観察できて貴重な体験でした。

家族で参加できて喜びを共有出来てうれしかったです。家では子供に好き嫌いなく素材を丸ごと食べることに心がけています。安心安全な食が基本ですね。

大和の地産地消「りんご」をテーマにボランティアして下さった食のアトリエのみなさんは、以前より市内の「トマトの収穫&クッキング」も企画実行しています。

このようにボランティアの方々の思いや協力があるからこそ、実行できた「地産地消」の取り組みです。

生産者のご協力や料理学校のボランティア、そして何よりも行政の推進力が必要です。

「食育の輪」を大和市みなさんの力で広げていきたいです！

これからもご協力よろしくお願いします。

## 第26回

# 大和市の食育ガイドライン

国では平成 17 年 7 月に食育基本法を施行し、毎年 6 月を食育月間、毎月 19 日を「食育の日」と定められました。

神奈川県では平成 18 年 8 月に「かながわ食育推進会議」を設置しています。

大和市では食育の推進を道標とすべく「食育ガイドライン」を作成しました。

大和市保健福祉部	医療健康課
	児童育成課
教育総務部	学校教育課
市民経済部	農政課

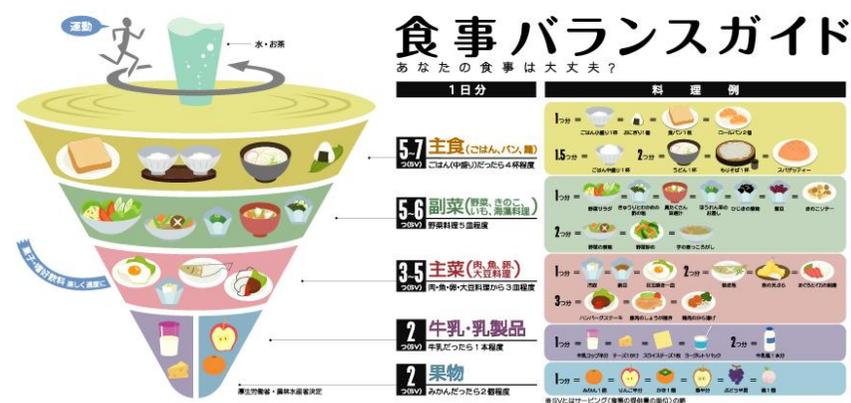
上記の 4 つの課が中心となって食育を推進しています。

また大和市では食生活改善推進員を養成するための講座も開講し、

1 年間で 20 名の推進員が要請されています。

「なごみ会」「大和市健康普及員」も健康づくり事業で活躍しています。

FM やまと「ラジオ食育の時間」では、今後大和市、神奈川県で活躍している行政の方をお招きしてお話を伺っていく予定です。どうぞ行政のみなさま ご協力よろしくお願い申し上げます。



## 第27回

## 私達の健康は私達の手で！

【大和市食生活改善推進協議会 会長 吉光宮子さん】

食育を通しての健康づくりを目指している、ボランティアグループです。

市医療健康課が募集する食生活改善推進員養成講座、1年間15回のカリキュラム（健康づくり総論、食品衛生、献立作成、調理実習等）で40時間受講します。

生活習慣病予防のための幅広い知識を身につけていただき、講座終了後、修了者は任意で「大和市食生活改善推進評議会」と同時に「なごみ会」に入会（年会費2800円）し、地域で活動していただきます。

市委託事業「女性の健康づくり」、県委託事業「かながわ健康プラン21」「食生活改善地区実践講習会」等で生活習慣病予防の料理講習会を市民に向け、コミセン等で実施し調理、試食を通して1食分の目安量、減塩の方法、脂肪摂取過多にならない工夫を伝達。

実践継続を期待しております。

委託事業のほか、依頼事業「夏休み子ども料理教室」等は大変人気があり、受付当日で定員は満たされます。

参加者からは、

嫌いなものがたべられた！  
作った事がなかった「肉まん」を作り、とってもおいしかった！  
お父さんに作ってあげたい！

と、喜んでいただいております。

吉光さんが日々心がけていることは、バランスの良い食事を作って食べること、運動として“歩く”こと！

自分の身体と相談しながら、食生活を見直しましょう。

今後は行政、ボランティアの方々、農家との交流をもち「食育」に取り組んでいきたいです。

片山泉より一言

大和の食育で頑張っている吉光さん、そしてボランティアの食生活指導推進委員の皆様  
今後ともよろしくお願い致します。

## 第28回

## 年代別の健康づくり

【大和市健康づくり推進課管理栄養士 小菅優子さん】

医療健康課は市民の栄養相談、生活習慣病予防の為の相談、調理実習指導、食生活改善推進員養成講座などを実施しています。

また、生活習慣の乱れから生活習慣病が発病するため、生活と食習慣改善を中心に将来の健康づくりを目指しています。

## ライフステージ別の注意点

15～24 才（思春期 青年期）

自分の健康より体型やファッションを気にする年令なので、若い女性のやせ願望と誤ったダイエットは問題です。朝食の欠食や夜遅くの食事、インスタント食品や外食の多用、偏食など問題があります。

25～44 才（壮年期）

働き盛りで夜のお付き合いが多くなり、飲酒、油っこい外食などが増えます。年々基礎代謝が落ち、太りやすくなります。食生活の見直しと運動によって筋肉を落とさないようにしましょう。

45～64 才（中年期）

自分の健康に自信がなくなっていく、人間ドックの必要性を感じます。健康診査で引っかかってくるので、少しでも早いうち

に食生活や運動を見直しましょう。

テレビや雑誌の流動的な知識を鵜呑みにせず、正しい知識を講習会などで身につけ、1日3回の食事と食事の量と内容、バランスを考えながら食事をしましょう。

## 太り過ぎ？ やせ過ぎ？

あなたのBMI（体格指数）を計算してみましょう

$$B M I = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

$$\text{(例)} 20.28 = 50(\text{kg}) \div 1.57(\text{m}) \div 1.57(\text{m})$$

判定基準

BMI	判定
18.5 未満	や せ
18.5～25 未満	正 常
25 以上	肥 満

\* 「大和市食育ガイドライン」（保健福祉センター2 健康づくり推進課窓口にて配布中）参照



## 第30回

## 高齢者の「生活不活発病と食事」

【大和市役所高齢福祉課保健師 海瀬真弓さん】

「何歳になっても自分らしく生き生きと暮らしたい」と誰しもが望んでいることでしょう。高齢者の心身の機能が低下してしまう最大の原因は「もう年だから」「億劫だから」と身の回りのことや外出をしなくなることにあります。

体や頭を使わないと、体の筋肉や意欲を低下させ『生活不活発病』となり、やがては要介護状態や認知症を招くことにもつながります。

生活が不活発になると運動不足になり足腰が弱り、少しのことで

転倒 → 骨折 → 閉じこもり → 心身機能の低下 → 寝たきり

の危険性が高くなります。

これを防ぐ1つには「**食事**」の内容が**大切**です。

高齢になると食事の量や回数が減り、必要な「たんぱく質」や「エネルギー」が不足しがちになります。これが「低栄養状態」です。

## 低栄養状態が疑われる人とは

6ヶ月で2~3kg以上の体重減少がある人

BMIが18.5未満の人

血清アルブミン値が3.8/dl以下の人

## 低栄養状態になりやすい理由と予防法

嚥む力や飲み込む力が低下している

予防法 口腔のケアやだ液腺マッサージをする

1人暮らしで食事に関心が低い・料理をしない

予防法 肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を摂り、バランスの良い食事を心がける。

食欲がないとき

予防法 自分の好きなものを好きな時に食べる。

そして献立を考える、買い物、誰かと一緒に食べる、味わうなど「食べる楽しみ」を大切にしましょう。

## 高齢者の健口体操

唾液腺マッサージの1つを紹介します。

マッサージをする事により、耳の近くにある唾液腺(耳下腺)から、だ液が分泌されます。

人差し指から小指までの4本の指を頬に当て、上の奥歯のあたりを前に向かって回します。

4本の指を頬にあて、奥歯の上の辺りをクルクルとマッサージ!



## 第31回

## 高齢者の運動

【大和市役所高齢福祉課保健師 海瀬真弓さん】

高齢者が要介護状態となる原因で最も多いのは、脳卒中などの脳血管疾患、次に認知症、そして高齢による衰弱、骨折、転倒、関節疾患です。このような運動器の機能低下によるものが、全体の3割を占めています。

出来る限り要介護にならない為には「**足腰を鍛えること!**」が大切です。老化は足からやってきます。

高齢になると歩き方にも変化が表れます。足の筋肉が弱くなるので足の振り出しが弱くなり、歩幅が狭くなります。

つま先の上がり方が少なくなり、つまずきやすくなります。つまずいた時に筋力がないと、転倒して骨折したり、寝たきりになる事も考えられます。

最近の報告では 90 才以上でも運動をしている人は運動機能が向上することがわかっています。若い人でも筋力は使わないとどんどん衰えていくのです。

運動は「筋肉を使う運動」とウォーキングなどの「有酸素運動」を**両方合わせて行くと、とても効果的**です。

筋肉に一定の軽い負荷を、じわっとゆっくりとつける「**スロートレー**

**ニング**」が話題です。ゆっくりと動くので関節を痛めることなく、ケガの心配もなく筋力アップできます。

## 高齢者におすすめ「スロースクワット」

- ・ 足は肩幅位に広げてつま先はやや外向きに立つ。
- ・ 手は腰にあてるか前に伸ばし、顔は前を向いたままで。
- ・ イスに座る感じでゆっくりと「1・2・3・4」と声を出しながら、お尻を下げ、「1・2・3・4」とゆっくりと立ち上がる。
- ・ 10回を目安に、慣れたら2セット。  
(声を出すのは呼吸を止めないため)

④ 運動の前には必ず準備運動をしましょう。  
膝が、足のつま先よりも前に出ないように、出来るだけお尻を後ろに引きます。  
最初は少ない回数から始めましょう

体力や健康状態にあった適度な運動を毎日の生活に取り入れて、介護予防に取り組み「健康寿命」を伸ばしましょう。

ご相談がありましたら、高齢福祉課にお声をかけて下さい。

## 第32回

## 大和市の学校給食

【大和市役所教育委員会保健給食課管理栄養士 星範子さん】

学校給食のメニュー作りは16名の栄養士が考えています。

行事食も積極的に取り組んでいます。

給食のお雑煮は白玉餅の球状のものを使い、かつおだしと昆布、里芋、大根、ほうれん草やねぎなどの野菜を入れたけんちん汁のような、大和に古くから伝わっているお雑煮を参考に作っています。

また、鏡開き前後には一口汁粉、秋の十五夜にはみたらし団子など、日本の行事食の献立をだしています。

その日には栄養士が、献立の説明などをしています。

## 地場野菜を給食に利用しています

単独調理校（8校）では地元の農家からブロッコリーやトマトなど、野菜や果物を納めていただいている所もあります。

「甘く、美味しいく、新鮮」と、評判がよいです。

## 地場野菜

玉ねぎ 人参 小松菜  
キャベツ じゃがいも 大根  
長ねぎ ブロッコリー トマト  
りんご 梨

## 給食のメニュー

シチュー ごま和え  
おでん おかか和え  
つみれ汁 ワンタンスープ  
フルーツ

## 給食の残食の問題

野菜、豆、魚、海藻が子供は苦手です。

嫌いだから残すのか、食べた事がないから残すのか。子供は家庭で食べた事のないものは残す傾向があります。

例えば「豆」は、とても栄養価的には食べて欲しいものですが、煮豆は残食が多いです。そのため豆をペースト状にしてコロケやポテトサラダに入れて豆だと分からないように工夫しています。家庭でも豆を食べるように、心がけて欲しいですね。

人気の献立は、昔も今もカレー、ハンバーグ、スパゲッティー。

これを出すと残食が少ないです。

大和市では中学校でも給食があります。

神奈川県下でも給食があるのは6市しかないのが現状です。

中学生になると朝食の欠食や栄養のバランスが崩れていく年頃です。

食生活を家庭から家族で見つめなおしてみましょう。

給食を作る人、仕入れる人、考える人、地域の協力者……。

沢山のかたの力で学校給食は成り立っています。

**食への感謝の心**を持ちましょう。

## 第33回 2009年新春スペシャル 食育の時間

### 食のアトリエ代表 竹川竹代さん

6年前より「安心安全な食」を求め活動している市民ボランティアです。昨年は「りんごと暮らす1年」をテーマに南林間の遠藤農園のご協力のもと、

4月…りんごの花の観察

5月…袋かけ、収穫用オリジナルバック作り

10月…りんごの収穫とりんごのスイーツクッキング

を行いました。

住宅の中にある遠藤農園は、土作りに苦心され、除草剤を使わずに10数回の草取りをされたりなど、“皮まで安心して食べられるりんご”を18年間作り続けています。作り手と顔の見える食育活動から、地産地消を食卓に伝えていきたいです。

### 大和市野菜部直売部 会長 小川勝さん

大和のおいしく栄養価の高い旬の野菜を12カ所の直売所では売っています。時間に合わせて収穫するので新鮮です。現在では多くのお客様に人気があり、喜んでもらっています。

「これ何ですか?」という質問に答えたり、反対に教えてもらったりと生産者と消費者の心の交流が生まれます。農薬のかけ方にも内容と日時、隣の畑との関係があり難しいのです。

学校給食にぜひ地元野菜を取り入れて下さい!

### 小川さんの夢

将来は「道の駅」のような直売所を大和に作りたいです!

### 大和市役所 農政課 桜井早苗さん

大和の野菜を自ら収穫し、それを使って料理する「地場農産物料理教室」が、11月29日・30日に深見の山口さんの畑と光丘中学校の調理教室で行われ、親子38名が参加しました。

畑では大根、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、カブを収穫。

当日のメニューはさつま芋ご飯、白菜のクリーム煮、フルーツサラダ、豆腐白玉のはちみつがけです。

とれたての野菜は甘く、自分が作ったものはさらにおいしく、嫌いな野菜まで食べることでできた子供もいました。

市内の農家や消費者、食生活改善推進協議会などで構成する「大和市地場農産物消費拡大推進協議会」が主催の「地場農産物料理教室」にぜひご参加下さい!

### (株)タウンニュース社記者 長谷川あい子さん

身近な地域の情報をいつも発信しています。

「食育活動」で記事が載ると、問い合わせが多く反響があって嬉しいです。たくさんの方の方が目にしてくれているので、市民ボランティアの活動も取り上げることによってPRになればいいですね。

食育推進にはメディアの力は大きいと感じています!



### 私から一言

タウンニュースの長谷川さんが情報発信基地です。大いに期待しています!

## 第34回

## 食育と学校給食

【大和市役所教育委員会保健給食課管理栄養士 星範子さん】

単独調理場がある学校では、1校1名の栄養士がいます。学校の色々な授業の中で生徒達に「食育」のお話や栄養のことを話しています。

「朝ごはんの大切さ」「野菜、魚を食べましょう」「ごみの話」などです。栄養士が常時いない学校では共同調理場から出張して授業に参画したり、給食の時間に出向いて、食べている様子を見たり、食材の話をしてはいますが、今後は学校の先生方にも「食」のお話をもらえるようにしていきたいと考えています。

しかし、今は食育を担当する先生がいないことが現状です。

夏休みの親子料理教室の他に、保護者向けの講習会が年に5回あります。各学校より1名参加してもらい、給食の内容や現状、食についての知識をつけてもらう機会となっています。

参加者が各学校に持ち帰り、食育のPR、普及活動をしてもらえるのが理想です。現状、学校の広報紙やお便りで広めていただいている学校もあります。

現在大和市の給食では「お箸」を使っていません。

先割れスプーンを使っています。購入費用やそれに付随する整備等の問題で、お箸の導入に到っていません。

## 星範子さんにとって食育とは？

親子で協力して食事作りに携わること。親子がひとつの目的で作業する事によって、会話も生まれます。

作ることの喜び。そして子供は自分で作ったものは残さないで食べています。

やはり**食の基本は家庭**にあると思います。学校と家庭が連携し、食べることの大切さを子供達に伝えていきたいと思います。

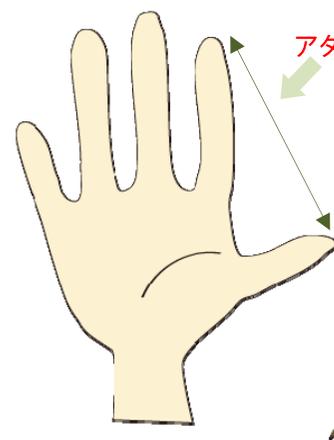
片山泉より一言

日本の食文化の原点となるお箸を、給食に取り入れてほしい。

大人でも子供でも正しくお箸を持ってない人が多いのです。

食のマナーは家庭の躰！ ですが、給食の場でも手助けして欲しいと願っています。

## お箸の選び方



ちょうどよい箸の長さは、アタの1.5倍が目安。

箸の太さ・材質によっても違いがある。

子供の手のサイズに合ったもの箸先が滑りにくいものもあります。

## 第35回

## 乳幼児期の食育

【大和市役所こども部こども総務課管理栄養士 岩本恵美さん】

授乳期、離乳期から食育は始まっています。

赤ちゃんは「安心と安らぎ」の中で母乳やミルクを飲み、離乳食を食べる経験を通じて、食べる意欲という一生を通じて食べる基礎を作ります。

離乳食は生後5~6ヶ月頃、首のすわりがしっかりとして赤ちゃんが食べ物に興味を示し始めたら開始します。以前は離乳食開始前に果汁等をスプーンで与え、離乳を準備をしましょうと言われていましたが、現在は「授乳・離乳の支援ガイド」（平成19年3月策定）により、離乳の準備は開始後で十分であり、果汁は早くから飲まず必要はないとされています。

子供によって成長に個人差がありますので、赤ちゃんの成長や様子を見て進めましょう。

## 離乳食作りのポイント

成長に合わせた固さで

赤ちゃんの口の動きを見ながら、自分の子供の成長に合わせて

味付けは薄く

離乳食を始めたばかりの時は、味付けはいらぬ

素材の味で

新鮮な食材で衛生的に

食材は新鮮な物を使う。離乳食を作る時は手洗いはしっかり行う。

食べる時は赤ちゃんも手をきれいにする習慣をつけて、気持ちよさを感じさせる

## 噛む力を大切に

まずはポタージュ状のものから始める。次に舌でつぶせる固さの物、歯ぐきでつぶせる固さの物と、赤ちゃんの様子を見て順序立てて進めると「噛む力」が育ちます。

## 食べさせ方の工夫

スプーンを口に入れたら、赤ちゃんが口を閉じるのを待ってそっとスプーンを抜いて下さい。「ちょっと待つ」ことがポイントです。口を閉じない時は、唇を少し刺激してあげると口を閉じてくれます。

## お母さんの声掛け

「もぐもぐしようね」「ごっくん」

お母さんの笑顔が赤ちゃんにとって安心感です。

食卓が楽しいものだということが身体でわかります。

大きくなってからも、この時期の経験が食べる意欲に繋がってきます。

大和市では「モグモグ教室」…… 7~8か月

「パクパク教室」…… 1才~1才3ヵ月

を行っています。

こども総務課では、随時育児相談を行っています。

栄養士や保健師がおりますので、育児や食事についてお気軽にご相談下さい。

## 第36回

## 乳幼児期の食生活習慣

【大和市こども部こども総務課管理栄養士 岩本恵美さん】

0 歳の頃から「ごはんですよ、いただきます」「お手手をきれいきれいして、気持ちいいね」とお母さんが笑顔で声をかけることは、とても大切です。

子供は授乳期から大人の優しい声かけなどを通して心の安定がもたらされ、食欲が育まれていきます。

お母さんの優しい笑顔と声かけは心の栄養になります。

## おやつのお摂り方

体がまだ小さいので3回の食事で栄養を摂りきれない場合は、1日1~2回のおやつを必要に応じて与えます。

子供のおやつは食事の一部となるので、食べさせるものの量や時間に注意しましょう。

- ◇ 小さいおにぎりやふかし芋の小さいもの、旬の果物などをお茶や牛乳と一緒に与えましょう
- ◇ 量は子供の片手の手のひらにのる位の大きさ
- ◇ 食事と食事の間で、次の食事までに2時間はあけるように

## 水分補給

お茶かお水にしましょう！ 清涼飲料水には糖分が含まれているので食欲を落としたり、虫歯の原因になります。

## 好き嫌いをなくすには

- ◇ お腹がすいていない……空腹にさせる
- ◇ 食べ慣れていない……何度かチャレンジしてみましょう
- ◇ お手伝い……買い物に行った時、カゴの中に食品を入れさせたり、玉ねぎの皮むきなど簡単な調理を手伝わせて、「食」に対して興味を持たせる

## 食育は楽しい食卓から

子供は本当に不思議で、ちょっとした工夫や声かけで苦手なものが食べられたり、食卓に進んで座ったり、楽しい食卓は食欲を増し、食べることが好きになります。楽しくない食卓だと他の事に興味がいってしまって、食が進みません。座る事を嫌がることもあります。テレビはぜひ消して、食卓での楽しい会話を感じさせましょう

## 離乳期の手づかみのオススメ

「自分で食べたい」という気持ちの表れです。手で持てるもの（スティックキュウリ、ゆでた人参など）を用意しましょう。また、こぼれてもよいように、新聞紙やシートを敷いて食べさせるのもよいでしょう。環境を整えて、手づかみを十分にさせてあげましょう

## バランスのよい食事

「うちの子は育児書に書いてある量が食べられないのです」と相談するお母さんもいますが、本に書いてあるのはあくまで「目安」です。

**主食・主菜・副菜**のバランスが取れていることが大切です。一皿の料理でも、必ずそれぞれのグループの食品を使うようにしましょう。

例：スパゲッティ(主食) + しらす(主菜) + 玉ねぎ・水菜(副菜)

育児や食事に疑問や不安を感じたら、お気軽にこども総務課へご相談下さい。

## 第37回

# 大和市の市民農園

【大和市農政課 天野泰雄さん】

大和市の市民農園はH2年に3つの農園からスタート。現在では16農園781区画あり、3月より新たに2つの農園を新設する準備を進めています。

大変人気があり、ここ数年の応募状況は1.7倍位で抽選を行っています。（昨年、片山泉は外れてしまいました……）

市民農園の目的は、農業者以外の市民の方が、野菜や花などの栽培を通じて自然に触れ合うチャンスを提供することと、都市型農業に対する理解を深めてもらうことです。

利用者は老若男女、それぞれ職業も色々主婦や会社をリタイヤしたシルバー世代の方も多くいます。

「市民農園は初めて」という方のため年2回講習会を開催中。利用者の反応は「畑仕事が楽しみ」「有機・無農薬・低農薬で野菜作りしたい」「生きがい」などとても楽しんでいるようで多くの方が再利用を希望しています。



こすもす農園

7月に市民農園審査会を開催し、審査員が市内をまわり、全農園・全区画の野菜の出来具合や管理の状況を審査しています。

年2回の農園清掃日に参加して下さい。

市民農園には水や駐車場はないので、利用する人はそれらを心得て市民農園に応募して下さい。

利用期間……3月中旬から1年間  
 区画面積……20㎡（60㎡も一部あり）  
 使用料……年間5,000円（10,000円も一部あり）



### 募集する農園

- ① 中央林間 内山
- ② つきみ野
- ③ 山ゆり
- ④ ひまわり
- ⑤ こすもす
- ⑥ 下鶴間
- ⑦ 山王原
- ⑧ 深見西
- ⑨ 泉の森
- ⑩ 上草柳
- ⑪ 野ざく
- ⑫ 光丘
- ⑬ 上和田
- ⑭ 山ざくら
- ⑮ 福田ファミリー
- ⑯ 福田

## 第38回

## 大和市の地産地消のとりくみ

【大和市農政課 富樫武司さん】

11月に光丘中学校で「地産農産物を使った料理教室」を開催しました。野菜は深見の山口さんの畑で収穫。自分で取ってきた野菜を料理してとてもおいしく楽しいイベントでした。

大和市内の野菜や果樹の「農産物持寄り品評会」を開催しています。品評会ではその出来栄を競います。

- 4月……ハウス野菜（トマトが中心）  
 7月……夏野菜  
 8月……果樹（梨・ブドウ・りんご）  
 11月……産業フェア会場で市内最大の持寄り品評会（野菜・果樹・植木など300点ほど出品）  
 審査が済むと格安で払い下げます。

直売所は9ヶ所あります。

青空市は朝霧市、夕やけ市、おさんぼマーケット。

とても人気があります。

生産者が直接売っている顔の見える直売所なので、コミュニケーショ

ンを取りながらお買い物をして下さい。

大和産の野菜や果物により親しんでもらえるよう、これからも多くの市民の方に利用していただきたいと思います。

いろんなところにけっこうある！

## 大和市農産物直売所マップ

- ① さがみ農協 つるま農産物直売所<第1>
- ② さがみ農協 つるま農産物直売所<第2>
- ③ さがみ農協 つるま農産物直売所<第3>
- ④ さがみ農協 泉の森やさいマーケット
- ⑤ さがみ農協 さくら野菜マーケット
- ⑥ さがみ農協一之瀬直売所
- ⑦ さがみ農協宮下直売所
- ⑧ さがみ農協グリーンセンター 浜谷直売所
- ⑨ 泉の森公園横野直売所
- ⑩ 大和市民朝霧市
- ⑪ 大和市民夕やけ市
- ⑫ プロムナード直売 おさんぼマーケット



## 第39回

## 大和市ごみ問題への取り組み

大和市環境管理センター収集業務課 長谷川政良さん

大和市環境総務課 伊藤周市さん

食育活動のひとつとして「**環境問題**」が取り上げられています。  
 今までの、大量生産、大量消費、大量廃棄型の社会経済活動は莫大な資源を消費し、大量の廃棄物を排出してきたことで、地球温暖化を始めとした様々な環境問題を引き起こしています。

大和市では「循環型社会」の構築に向けた取り組みの1つとして、**生ごみ処理容器等の購入を一般家庭に導入するため購入金額の一部補助**を行っています。県内でも充実した制度です。

補償対象は

生ごみ処理容器 (コンスポット型容器等)	限度額 5000 円
電気式生ごみ処理機 (電源を利用)	限度額 5 万円
ガーデンシュレッダー (動力を利用して枝や枯葉をチップ化)	限度額 3 万円

平成2年度から始めまった制度です。

平成18年度は2186件の利用

平成19年度は333件の利用

平成20年度は204件の利用(平成21年度1月末現在)

電動式生ごみ処理機で処理した「たい肥」が余った場合は、拠点回収場所で資源として回収しています。

片山泉より一言

環境に良く、使い勝手がよく、補助金があるというシステムを使わない手はありません。

詳細は **環境管理センター収集業務課**

**市役所環境総務課**

**市のホームページ**から どうぞ!

## 第40回

大和市3Rと  
学校給食残食生ゴミリサイクル

【大和市環境総務課 伊藤周市さん】

## 大和の3R

Reduce（ごみを減らす）.....家庭系有料指定ごみ袋制度の導入

Reuse（再利用）.....リサイクル未来館・フリーマーケット

Recycle（再資源）.....資源分別回収、生ごみ処理容器

市内の学校給食単独調理校8校のうち6校に資源循環型生ごみ処理機を設置しています。

学校給食から発生する調理くずや残食を生ごみ処理機で減量化・たい肥化の一次処理を行っています。

一次処理品は学校近隣の農家みなさんに引き取ってもらい、農作物栽培に利用され、そして収穫した農作物を給食の材料として学校に納入しています。

たい肥の一部は校内農園や花壇など学校内で利用されています。

このような学校給食を利用した資源循環システムを、環境学習の題材としてそれぞれの学校で活用しています。

地場産の食材を給食に利用することで、子供達の「食と農」に関する

関心を高め、自ら食について感じる機会としています。

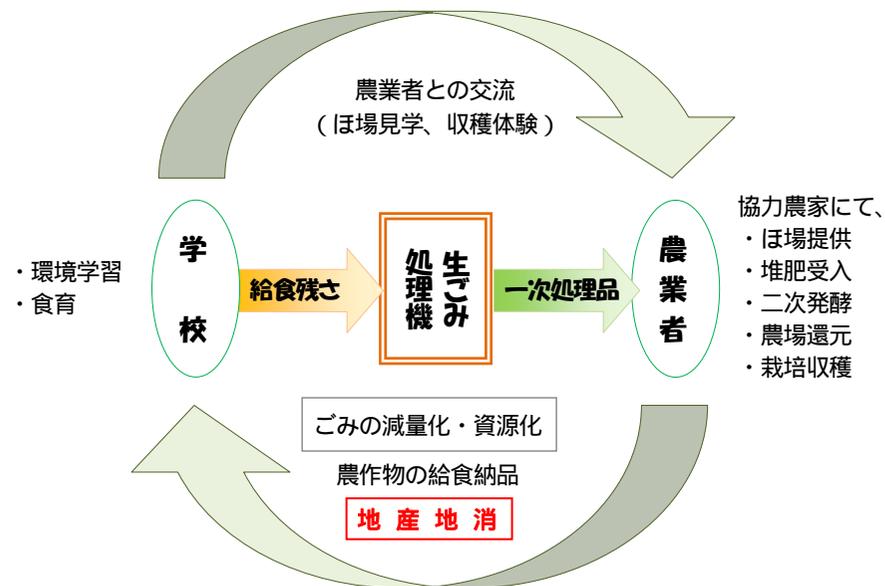
嫌いだった食材も身近に感じて食べることができるようになったという話も聞いています。

生産者へ感謝の気持ちを書いた作文を先生が取りまとめて、農家の方に渡して「この子供達の為に頑張ろう!」と農家の励みにもなっているということです。

農家と子供のふれ合いは「食育」推進です!

環境教育、食育への活用を更に深めていきたいと考えています。

資源循環システムのイメージ



## 第41回

## 地域の食とJAの力

JAさがみ大和営農センター 佐藤隆さん

「地産地消」の取り組みの1つは「直売所」です。

市内に10ヶ所以上あり、新鮮野菜中心に豚肉の加工品の販売をしている場所もあります。青空市場も人気があり、市民に定着しています。グリーンセンター渋谷では、米、日用品、花、野菜作りの品もあります。

大和の特産品として、果樹（ぶどう、梨、柿）など多く生産されています。「藤稔」のぶどうは大きく甘くおいしく、自慢の品ですが数が少ないので予約で一杯になっているようです。

お問合せはJAさがみまでどうぞ。

「学校給食」では農家と契約し、新鮮野菜を納入しています。

学校は指定された日時に数を揃えなくてはいけないので、作付けの決まったものを中心に納入しています。

現場では大変です。たとえば以前海老名で「イチゴ」を給食に納入していたとき、大きさや質が均一でないと子供達に不満が残るという事で、とても農家は苦労しました。1つ1つじっくり検品していくのは、

生産者にとって直売所や市場におろす方が楽であるかもしれませんが、子供達の食育には学校給食を利用することがとても早く公平に普及していくと思うので、生産者をお願いして頑張ってもらっています。農家の方の御苦労も理解して食べて欲しいです。

学校給食残査を発酵させ堆肥化し、畑に戻す取り組みも県農業技術センターの指導で行っています。

## 青空市場の様子



## 第42回

## 市民農園と食農教育プラン

J Aさがみ大和営農センター 佐藤隆さん

大和市の「**市民農園**」では区画単位で品評会を指導しています。

生育状況、病害虫等をポイントに表彰しています。

弊害として市民農園の利用者が農薬を抑えることによって病害虫が発生し、近隣の農家の作物に被害が出る事もあり、苦情もあります。とても難しい問題ですが、お互いに注意して立場を理解して市民農園を利用して欲しいです。

J Aさがみでは「**農業塾**」を昨年から実施し、農業、農作業の基本を講義や実習を通して行っています。Uターン農業者、定年帰農者、将来の担い手になる方が対象です。

「**食農教育プラン**」では、子供達の食生活の乱れをとらえ、園児・小中学校生と家族を対象にした農業体験を行っています。

大和でも青壮年部による**夏休み親子農業体験活動**を行っています。どうぞご参加下さい！

## 佐藤さんが考える食育とは？

「農」と「住」が混在している地域なので、今、食べているものが畑に出来ている様子を見に行ってみたり、**生活の中で「農」に親しんでもらいたい**と思います。町の中の農作物を食卓の上でも親子の会話の中でも取り入れて下さい。

片山泉より一言

横浜や藤沢のJ Aで行っている、渡された地図を片手に、歩きながら畑に行って農作物の収穫体験やクイズに答えるといった「ウォークラリー」を、J Aさがみでもぜひやってほしいです！

## 第43回

## Table For Two で国際貢献

大和市役所人財課 野村吉昭さん

大和市役所の職員食堂では「**Table For Two**」という取り組みをしています。

現在、世界の人口は67億人中**約10億人が、飢餓や栄養失調で苦しみ**、**反対に先進国の約10億人は食べ過ぎによって肥満や生活習慣病に苦しむ**という「**食の不均衡**」が起きています。

これを解消するための1つの活動として「**Table For Two**」(直訳すると「2人のための食卓」という意味です)を実施しています。

カロリーを抑えた食事をする事で生活習慣病の予防になり、**1食について20円**をNPO法人を通じて東アフリカのウガンダ、ルワンダ、マラウイの国々の子供達の**学校給食支援**に使っています。

ヘルシーランチは「550円」 1日に20~30食用意しています。

680~800kcalに抑え、野菜や鶏肉、食物繊維を増やし、日替わりでメニューを楽しんでいます。~7月30日までです。

カロリーは控えていますが、味は美味しくできています。ご飯も専用の茶碗を使い、少なめです。

利用者の反応として「おいしい」「あっさりしているが腹もちがよい」

と好評です。

大和市職員食堂は、市民の方のご利用もできますよ。

(11時~14時まで)

野村さんが考える食育とは

好き嫌いせず食べること!

そして感謝しておいしく食べること!



片山泉より一言

大和市の「地産地消メニューランチ」ができれば嬉しいですね





## ラジオ「食育の時間です」 1年を振り返って

### 「大和には食育の力がある」

これが私の感じたことです。

『食育』という言葉も少しずつ浸透してきましたが、何よりも、家庭・学校・地域行政・そして生産者や市民ボランティアの方々のお力がとても大切です。

1年間お力尽えをいただきました皆様に、心より感謝申し上げます。

心と身体の健康は「食」からです！

今後とも食育普及にご協力お願い申し上げます。

2009年3月31日 片山 泉

### 「食育普及活動の一環として」



2009年 東京マラソン



### FM やまと ラジオ『食育の時間』

発行: 大和クッキング & カルチャーサロン

〒242-0017

神奈川県大和市大和東 1-2-1 ドレメビル 5階

TEL.046-261-4914

<http://www.yamato.ac.jp/>

著者: 片山 泉 (NPO 日本食育インストラクター1級)

編集: 塚口 桂子

発行年月日: 2009年3月31日





Shoku-iku