

You are
what
you eat

あなたはあなたの
食べたものでできている



椎名町小学校 6年 東彩月

はじめに

私は今回、「健康な食」や「食の安心・安全」などについて調べました。なぜかというところ、「生きることに必要で身近なこと」を思いうかべた時に、パッと浮かんだ事が「食」だったからです。

このテーマは、私にとっても、みなさんにとっても、とても役に立つと思いました。

これを読んで、みなさんの食と健康に対する意識が変わり、これからにつながっていけば良いなと思います。

「You are what you eat」

これは英語のことわざで

「あなたはあなたが食べたものでできている」

→「あなたが食べたものはあなたを表す」

という意味です。

食べ物はその人の体を作るだけではなく、それを選ぶ人の心も表しているという意味だそうです。

目次

はじめに

1 健康のためには食生活が大事

1. 食生活が良くないと…
2. 食生活はどう変化したのか
 - ① 食の洋風化
 - ② 栄養バランスの変化
 - ③ 簡単で便利な食生活
 - ④ 外食、中食、肉食
3. 人々の健康と食の安全・安心を守る
 - ① 食生活を見直す
 - ② スローフード
 - ③ 有機栽培、無農薬栽培、オーガニック
 - ④ 食中毒
 - ⑤ 輸入食品の安心・安全
 - ⑥ トレーサビリティ
- ☆ インタビュー
- ☆ 遺伝子組み換え

② 健康になるための食事

1. 健康になるための食事のレシピ

① 花粉症対策の料理

② 熱中症予防の料理

③ コレステロールを下げる料理

2. 災害時の食事

① 災害食

② 高齢者の避難生活

まとめ

出典

1

健康のためには
食生活が大事



1. 食生活が良くないと...

食生活が良くないと、このような悪影響があります。

- ・イライラする
- ・憂うつになる
- ・不安になる
- ・冷え
- ・頭痛
- ・髪が抜けやすくなる
- ・アサガでできやすくなる
- ・眠りが浅くなる
- ・体力がなくなる
- ・爪が割れやすくなる
- ・摂取カロリーが多くなっても太りやすくなる
- ・コレステロール値が高くなる
- ・高血圧になる
- ・生活習慣病になる

2. 食生活はどう変化した？

私達の生まれる前の日本人はどのような物を食べていたのでしょうか。

① 食の洋風化

・日本人は何を食べてきたのか

約3000年以上前の縄文時代、人々が食べていたのはクリやドングリなどの木の实を中心とした植物、魚や貝、さらに、カモ、野ウサギ、イノシシなどの動物の肉でした。それを物語るように、縄文時代の遺跡からは、当時の人々が食べていたドングリや動物の骨などの化石が見つかっているそうです。水田での稲の栽培が始まったのは、弥生時代(約2300年前または2400年前から約1700年前)といわれ、米と雑穀を主食とするようになったのは、国の基礎礎が作られた飛鳥時代(6世紀末から7世紀)ごろとされます。それとともに殺生をゆるされない仏教が広がり、肉食禁止令が出された事から、日本人は、動物の肉に変わり、魚介類を食べるようになったそうです。

日本人が、牛や豚など、再び動物の肉を広く食べるようになったのは、1868年の明治維新以降の事で、その時の文明開化が食生活のひとつの転換期となりました。

・第二次世界大戦後の食の変化

1945年に第二次世界大戦が終わると、国土が焼け野原となった日本では、農作物などを生産する事が出来ず、国民の多くが栄養失調の飢餓状態になったそうです。そうした日本の食料危機に援助の手をさしのべたのが、日本を占領していたアメリカだったのです。アメリカは、外交の道具として、食料を利用したのでした。つまり、日本の食を洋風化する事で、いずれたくさんの食料を買ってもらえると考えたのでしょう。実際に、小麦や脱脂粉乳などの食料が、アメリカから日本に送られてきたことで、食料危機がされられたのは、事実です。そして、それまでは、一部の裕福な人々にしか食べられていなかった洋食が、一般庶民も食べられるようになったのです。

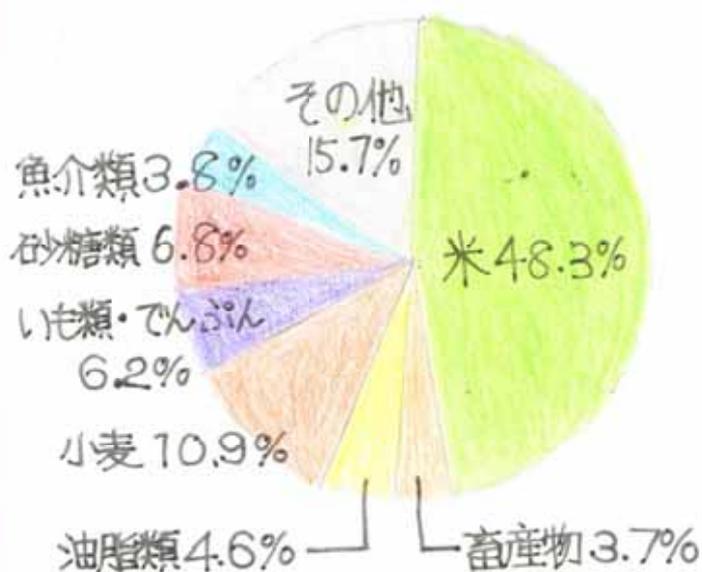
その後も食の洋風化はいっそう進み、1960年には食料の消費割合の48.3%を占めていた米類は、48年後の2006年には、約半分の、23.4%に減少しています。パンの原料である小麦は、10.9%から、12.6%と、あまり変化していませんが、注目すべき点は、畜産類の消費割合が3.7%から15.5%と、約4倍に増えていることです。このことから、エネルギー摂取が、米などの

炭水化物から、畜産類に変わった事がよく分かります。

〈食料の消費割合の変化〉

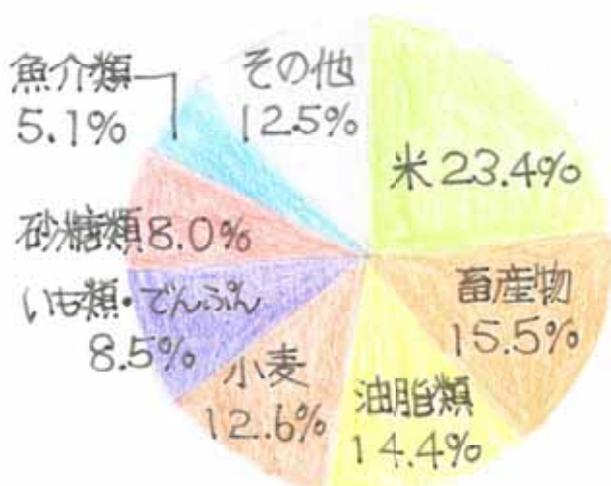
1960年

(2291kcal/1人1日あたり)



2006年

(2548kcal/1人1日あたり)



出典：農林水産省「食糧需給表」

② 栄養バランスの変化

・ 魚中心から肉中心の食生活へ

第二次世界大戦が終わって5年が過ぎた1950年ごろから日本は敗戦の痛手から急速に回復していきます。そして、東京オリンピックの開催された1964年をはさみ15年以上も続いた高度経済成長の時代をむかえ、日本の食生活はさらに豊かになっていきました。

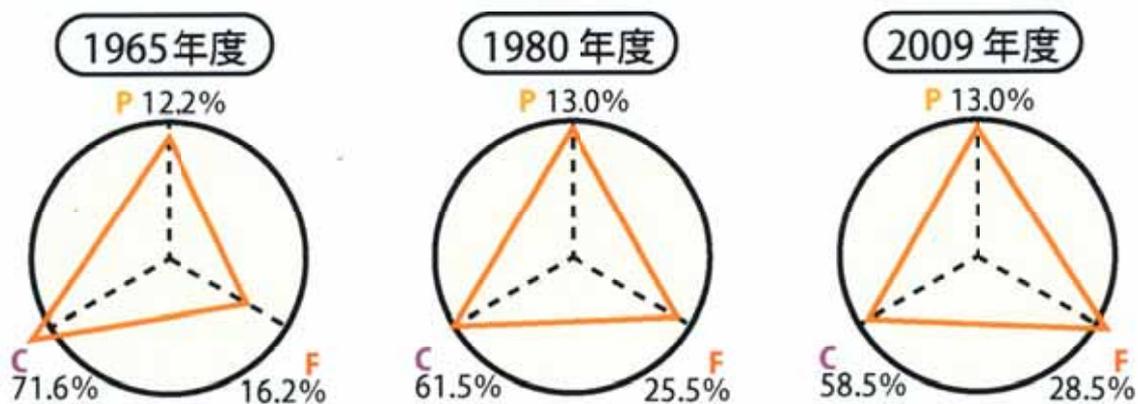
この事は、私達日本人に、様々な影響をあたえたようです。

その一つは、平均寿命の大幅な伸びです。1945年には男性は45歳、女性は47歳でしたが、66年後の2011年には男性は80歳、女性は86歳で、女性は世界一だそうです。もう一つは、平均身長の変化です。小学校5年生では男子は144.4cm、女子が140.2cmでしたが、2010年には、男子が152cm、女子が151.9cmと、65年間でそれぞれ約10cmも、伸びているのです。この国の国民1人1日あたりの食品摂取量を、1965年と2002年を比べてみると、肉類が約2.6倍、乳類が約2.9倍に増えていて、肉中心の食生活が、平均寿命や体格の向上に貢献したことを裏づけています。

・日本型食生活とは

昔から栄養バランスが日本型食生活ですが、理想的な栄養バランスは、三大栄養素といわれるタンパク質、脂質、炭水化物によるエネルギー摂取の比率が、1:2:4になることです。1965年以降の栄養バランスの変化を、3つの図を見ながら比べてみましょう。

栄養バランスの変化



※円 (P:タンパク質=13%、F:脂質=27%、C炭水化物=60%) は、望ましいと言われる食料消費の姿。

出典：農林水産省「食料時給表」

まず、食の洋風化が進み、食卓が豊かになり始めた1965年度です。炭水化物とタンパク質に比べ、脂質が極端に少ない事が分かります。

その15年後の1980年度はどうでしょうか。三大栄養素がバランス良く摂取され、きれいな正三角形が描かれています。

最後が2009年度です。脂質の割合が増え、三角形がひびつになっています。

1980年度の栄養バランスが、日本型食生活として、世界的に評価された理想の状態です。

2009年度になると、米などの炭水化物の割合が1965年度に比べて大幅に減り、そのかわりに脂質が増えています。この事は、1980年度に比べると、2009年度の栄養バランスには問題がある事を示しているのです。

③ 簡単で便利な食生活

・インスタント食品

インスタント食品というと、大部分の人が「インスタントラーメン」を思いうかべるでしょう。鍋で煮るか、熱湯をカップに注ぐだけでラーメンが食べられるこの画期的な商品は、日本人が発明し、1985年に発売されたそうです。

インスタントラーメンは、発売と同時に、日本全国で大人気となりました。それは、めんをゆでたり、野菜をいためたりと、調理にとても手間がかかっていたラーメンが、手軽に美味しく、食べられるようになったからではないでしょうか。

このインスタントラーメンの大ヒットで、インスタントと名のつく商品が次々に登場しました。うどん、やきそば、コーヒー、ジュース、みそ汁、スープ、おしるこなど、インスタント食品の種類や幅も広がりました。

人々の食生活には、なくてはならない存在となったようです。

世界各国では、その国独自のインスタントラーメンも開発されていて、世界で消費されている量は、年間953.91億食にものぼるそうです。(2010年)

・レトルト食品

調理済みの食品を、アルミやプラスチック製の袋に、パックにしたのが、レトルト食品です。温めてから封を切り、お皿に開けたり、ご飯にかけたりすれば、すぐ"に食べられる便利さは、いそがしくて夕食の準備に時間をかけられない人など"には、とても助かります。しかし、調理の手順には、栄養バランスを考えて献立を決めたり、食べる人の健康に心づかいをしたり、盛りつけに工夫をしたりなど、大切な意味があるとされています。簡単で便利だからといって、レトルト食品に依存することは、調理の手順をはぶき、すべてを商品まかせにしてしまう事と同じなのです。調理をするのは、食べることだけが目的ではないという事を忘れないよう、心がけたいものです。レトルト食品の第1号は、1968年に発売されたカレーです。手軽に本格的なカレーを味わえるというので、空前の大ヒット商品となりました。発売からわずか5年後の1973年には、年間売り上げが、1億食にものぼったそうです。当時の日本人の人口が約1億人だったことから、国民1人が1年間に1食は食べたということになります。

・冷凍食品

今や普及率ほぼ100%といわれる冷蔵庫と電子レンジ。この2つの電化製品の普及と冷凍食品には、深いつながりがあるようです。冷凍食品が登場した1970年に、冷凍庫付きの大型冷蔵庫と電子レンジの普及率が一気にのびたのです。また、冷凍食品の普及の背景には、女性の社会進出という社会変化も大きく影響しているようです。つまり、女性の社会進出が、さかんになるとともに、冷凍食品の売り上げはのびているのです。女性が積極的に外で働くようになると、家庭で料理する時間が限られてきます。買い置き出来る冷凍食品があれば、仕事で帰宅が遅くなっても、電子レンジで「チン!するだけ」で、すぐに食事が出来ます。この事が働く女性から支持され、冷凍食品の売り上げは、のびていったそうです。インスタント食品、レトルト食品、冷凍食品は、魚や野菜をたくさんとれた時に安く仕入れて、レトルトパックしたり、冷凍加工したりするので、いつでも安定した価格で販売できるし、日もちするので、買い置きが出来て、必要な時に、すぐに使える便利さは魅力です。

しかし、便利さの「かげ」で、失われていった物があります。
それは「季節感」です。

魚や野菜などの食材は、本来であれば、旬に食べる
ことが、体にとっては良いとされています。

食卓から季節感がなくなることは、取れたての
野菜や魚などの、食材がもたらしてくれる、様々な
自然のぬぐいみが失われてしまう事につながります。

このように、便利さが進む事が、四季を大切に
してきた日本の食文化に、影響をあたえている
ようです。

④ 外食、中食、肉食

・ファストフード

ファストフードの代表といえは、ハンバーガーです。ファストとは「はやく」という意味の英語です。店内のカウンターに並び、メニューを見て注文すれば、すぐに出来たてのハンバーガーを出してくれるというサービスの速さが、ファストフードの人気の秘密です。ハンバーガー以外にも、牛丼、ドーナツ、フライドチキンなどが、ファストフードにふくまれます。

しかし、ファストフードは、健康面で様々な問題があるようです。ハンバーガーの本場アメリカでは、今なんと4人に1人が、毎日ファストフードで食事しているといわれています。特に、ハンバーガーの食べ過ぎによる肥満が、大きな社会問題になっているそうです。ハンバーガーなどのファストフードの多くは、動物性脂肪をたくさんふくんでいます。また、日本人の1日の平均カロリー摂取量が、1900kcal程なのに対し、アメリカ人の平均は、3000kcalにもなるそうです。そのため、アメリカでは7100万人が肥満、うち5000万人が超肥満だとされる統計もあり、肥満は、深刻な問題です。

そうした事から、日本を始め、各国のハンバーガーチェーンでは、肥満対策に取り組み、魚を材料にした、新しいメニューを設けたり、野菜の量を増やしたりするなど、低カロリーで健康的な商品の開発しているそうです。

・中食とコンビニエンスストア

中食と書いて「なかしょく」と読みます。

ファミリーレストランなどで「食事をすることを「外食」といいますが、それに対して「中食」は、弁当屋や、コンビニエンスストアなどで「売っている弁当や、おにぎりなど、出来た物を買ってきて、家や職場で食べることをいいます。また、自分の家で作った物を食べるのが「肉食」です。

肉食には、それぞれの家庭の味があります。

今では、多くの小・中学校で給食がありますが、給食制度がなかった時代は、毎朝、家庭で用意してもらった弁当を持って学校へ行きました。

昼食の時間になって弁当を開くと、中身はそれぞれの家庭によって特色があり、友達どうして、おかずの交換などをしたこともあったそうです。

中食がどんどん進んでいくと、そんな家庭の味はどんどんなくなっていく、食生活が味気ない物になってしまいます。

さらに、栄養面でも心配なことがあるようです。

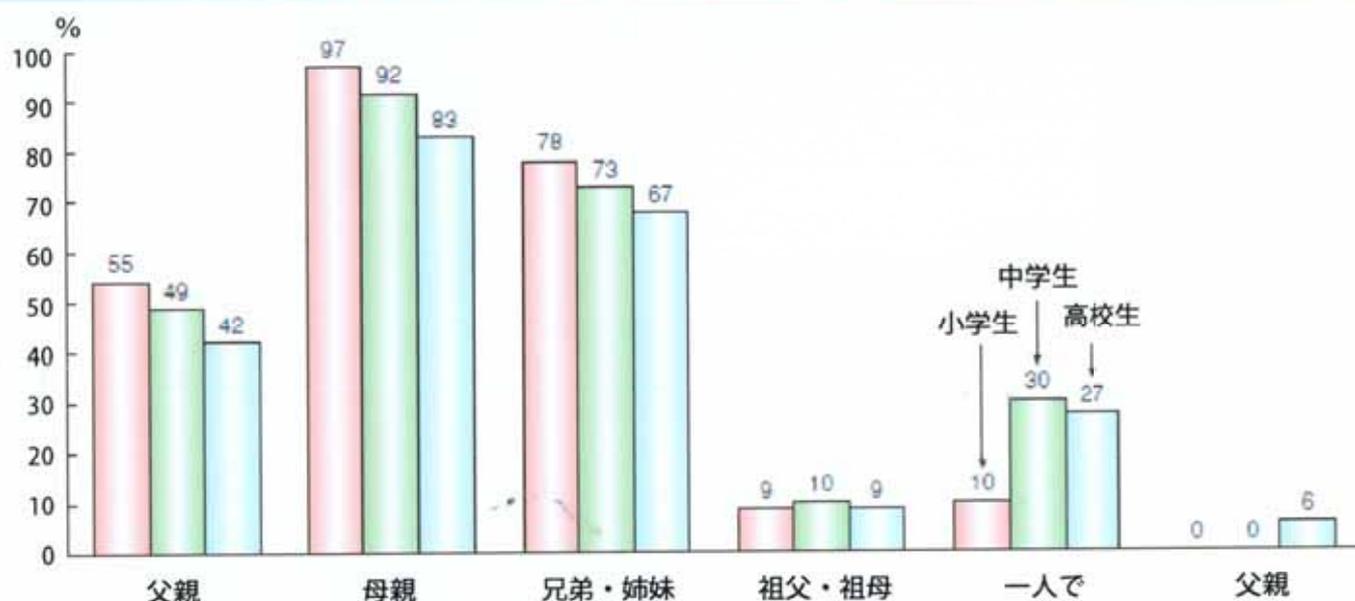
・個食、孤食

外食や中食がさかんになる以前は、どんな家庭でも、同じ料理を家族が分け合、て食べるのが、普通の食生活でした。なので、少し苦手な食べ物でも、家庭では、上手に調理され、工夫されていたので子ども達は食べられるようになっていたそうです。

最近、家族それぞれが、好きな物をコンビニエンスストアや、弁当屋で買ってきて食べる「個食」という習慣が増えています。特に、夕食時に子どもが塾に行ったり、親の帰宅が仕事で遅くなったりするなど、家族の生活時間がバラバラな家庭では、個食が多くみられるそうです。

個食の問題点は、自分の好きな物は「かり」を選んで食べがちになり、栄養がかたよるおそれがあるということです。小学生や中学生のころは、将来の身体の基石となる栄養を取り、好ききらいのない食習慣を身につける上で重要な時期なので、個食による偏食には注意が必要です。

子供と一緒に夕食を食べることが多い人（複数回答）



資料：農林中央金庫「親から継ぐ「食」、育てる「食」(17年2月公表)、「現代高校生の食生活」(18年3月公表)

注：1) 首都20~50kmのドーナツ圏に居住する男女小学4年生~3中学年及び高校生の合計800人を対象として実施。

2) 小・中学生は直接面接法、高校生は高校生は自記式留置法による。

○出典：農林水産省HP

3. 人々の健康と食の安全・安心を守る

食の安全・安心を守るために私達に出来る事は
あるのでしょうか。

① 食生活を見直す

豊かになった食生活のおかげで、バランスのとれた
日本食や、食のスタイルが、くずれているといわれて
います。私達の毎日の食事は、きちんとバランスが
とれているのでしょうか。栄養のバランスがとれているか
どうか知っておく事は、健康のために、とても役立ち
ます。

健康で豊かな食生活の実現のために、2000年に
「食生活指針」が策定され、それを具体化する物として
2005年に「食事バランスガイド」が発表されました。
また、「食育基本法」も制定され、具体的な取組み
内容が示されています。

<食事バランスガイド>

食事バランスガイドは「何を」「どれだけ」食べると良いか
コマの絵で表現したものです。1日に食べる事が
望ましい料理の組み合わせと、おおよその量が
分かります。

食事バランスガイド



SVとはサービング(食卓の提供量の単位)の略

1日分

料理例

5~7 主食(ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度



5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度



3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度



2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度



2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度



※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

○「コマの絵」は何を表しているの？

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」毎日の食事を5つの料理グループに分類されています。それぞれ目安となる料理とその分量が「1つ」「2つ」…と「ら(SV=サービング)」という単位で示されています。

○コマの軸「水・お茶」

食事の中で欠かせない水分で、食事や食間で十分量とる必要があります。

○コマをまわすヒモ「菓子・嗜好飲料」

食生活の中での楽しみ方として、食事全体で適度に取り必要があります。

○コマの回転〈運動〉

運動することによりコマが回転します。バランスの取れた食事や適度な運動によつて、「コマ」が安定して回り続けることを表します。

〈食育基本法〉

食育の基本理念を定め、国、地方公共団体等の食育に対する責務を明らかにし、食育に関する施策の基本事項を定めた法律。2005年7月施行。食育とは健全な食生活を実現し、食文化の継承、健康の確保等が図れるように自らの食について考える習慣や知識・判断力を身に付けるための学習等とされる。

制定の背景には、近年顕著となった栄養バランスの偏りや不規則な食事形態、糖尿病など生活習慣病（成人病）の増加、BSE（狂牛病）や食品の内容表示など食の安全の問題、食料自給率の向上といった課題がある。施行に伴って内閣府に食育推進会議が置かれ、2006年3月に食育推進基本法が策定された。

百科事典マイペディアより

〈食生活指針10項目〉

- ① 食事を楽しみましょう。
- ② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみま
しょう。

○ 農林水産省HPより

② スローフード

スローフードは、1986年、伝統的な食のスタイルを守ろうという運動にともない、イタリアで生まれた言葉です。「スロー」というと、サービスがゆくりしていたり、食事をゆくり食べるような意味と思ってしまうかもしれませんが、産地が分からない食材を使っている料理「ファストフード」と、だれが作ったかまで分かる地元産の伝統食「スローフード」を区別することが本来の意味です。

昔の人は、暮らしている土地で作られた農作物を食べていれば、健康に生活できるという仏教の教え「身土不二」（身体と土は切りはなせないという意味）を大切に守ってきました。そして今、日本各地で「地元でとれた食料を地元で消費しよう」という「地産地消」の動きが広がっているそうです。

これは、イタリア生まれの「スローフード」の考え方と同じかもしれませんが、地元で生産された食料であれば、作った人の名前や作った場所の他にも農薬の使用量を始めとした、作り方に関する情報なども知ることが出来るのです。

地産地消を進める事で、農業をさかんにする事につながり、身近にある田畑が実り豊かになることで環境にも良い影響をあたえます。

③有機栽培、無農薬栽培、オーガニック

オーガニックと有機栽培は、元は同じ意味の言葉です。有機とは無機の対義語で「炭素」を含む物、生物だけが作り出せる炭素の化合物という分類で使う言葉です。農業における「有機」は、主に肥料に使われる「堆肥」を指します。「堆肥」とは微生物の力で有機物を完全に分解した物で、原料は様々です。一番多いのは、家畜の糞を原料とした物です。他にはコンポストなどを用いて作られる生ゴミ堆肥や有機廃棄物(米ぬかや畜糞など)と、もみからを合わせて発酵させるもみから堆肥などもあるそうです。

もともとは、そういった有機肥料として用いた栽培方法に対して「オーガニック」という言葉が当てられたそうですが、今は、純粋な有機肥料を用いた栽培方法という意味の他、化学肥料や殺虫剤などの農薬を使わない「合成された農薬を使わない」栽培方法も合わせた意味で使われるようになっていきます。

オーガニックや、有機栽培を名乗るために設けられている基準は国によ、ちがうそうです。

日本では、食品に関しては、農林水産省が基準を設け、それを満たさないと「オーガニック」「有機栽培」という表示が出来ません。現在の日本では、有機JAS制度で「有機農産物」とされる大まかな定義は以下の通りです。

- ・化学的に合成された肥料および農薬を避ける。
- ・遺伝子組み換え技術を利用しない。
- ・播種または植付け前の2年以上の間、有機肥料での土作りを行った田畑で生産された物。



また、有機農作物の定義で「化学的に合成された肥料および農薬の使用を避ける」とあるため「オーガニック＝無農薬」という認識を持たれやすいのですが、有機認定される栽培方法の中で農薬の使用自体は認められているそうです。また、「有機栽培」は、農薬の成分も全てが「有機」というわけではなく、

天然原料であれば「無機物」も含まれています。
現在、「無農薬栽培」という表示をすることは禁止されています。一時期、化学農薬や、化学肥料を用いることで、安定した栽培が出来るため多量の農薬が使用された結果、人体や環境への悪影響が指摘され、消費者のニーズと相まって「無農薬栽培」という作物が、もてはやされたそうです。しかし、残留農薬や近隣畑畑で使われた農薬の影響で農薬が検出されたり、実際には農薬を使用した虚偽の表示が見られたりといったケースが後を絶たなか、たため、農林水産省が「無農薬」「減農薬」といった表示を禁止し、現在は農薬の使用を控えた作物を「特別栽培農産物」という名称に統一しているそうです。農林水産省の「特別栽培農産物に係る表示ガイドライン」によれば「特別栽培農産物」の定義は以下の通りです。

- ・農作物が生産された地域での慣行レベルに比べて節減対象農薬の使用回数が50%以下、化学肥料の窒素分量が50%以下

「節減対象農薬」とは、「有機表元のできる農薬」以外のいわゆる「普通の農薬」のことをいいます。

④食中毒の防止

食中毒とは、食物や水などを介して人に健康障害を引き起こす現象の事をいいます。食品の安全性に及ぼす最大の要因ともいわれています。

1975年ごろまでは、食中毒といえは夏に発生するのが普通でした。ですが、衛生管理が一段と進んだ今、不思議なことに、夏場だけでなく、食中毒が、1年中発生するようになったのです。また、発生件数も、減るところか、集団食中毒などにより、被害が増えているそうです。このことは、サルモネラ菌や腸炎ビブリ菌などとともに、新たにノロウイルスや病原性大腸菌O-157、O-110などが原因だと考えられます。特にノロウイルスは、11月から3月の食中毒が発生しにくいといわれていた冬場に発生をピークをむかえることから、油断していることもあり様々な所で、集団食中毒を引き起こしているそうです。このような食中毒を防ぐには、「細菌をつけない」「細菌を増やさない」「細菌を殺す」といった基本を守る事が大切です。

⑤ 輸入食品の安全・安心

食料輸入大国といわれる日本は、色々な食品を外国に、輸入しています。2010年の日本の農林水産物の輸入額は4926億円です。美味さと健康面で、日本食が世界的なブームになっている事もあり、この額は、年々増加しているそうです。農作物は、味や形、そして安全・安心、さらに、安定的に供給出来る生産体制の整備が消費者から信頼を得る上での重要な条件となります。日本の農家では、そうした消費者の気持ちをつかむため品種改良など、様々な工夫をして、野菜や果物を栽培しているそうです。

手間と時間をかけた品質の高い野菜や果物の事を「付加価値の高い食料」というそうです。せまい国土だから、どう工夫すれば、外国に負けない農作物を栽培出来るのか、日本の農家は、知恵を出し合い、新しい農業に挑戦しています。

⑥ トレーサビリティ

食品事故の被害拡大と再発防止のために、重要な役割をはたしているのが、トレーサビリティです。

どんなに食品の安全管理を徹底していても、人間が、ミスをおかす事は、さけられません。食品の場合は食中毒などの深刻な問題につながるので、万が一事故がおきた時には、その食品を店頭から撤去し消費者の手にわたってしまった時は、被害が拡大する以前に、出来る限り、早く回収しなければなりません。

事故の原因が生産段階にあった場合、その食品がどこで加工され、どの流通ルートを経て、どこの店で売られていたかなどの情報をつかんでいれば、商品の回収は、すみやかにおこなわれ、被害の拡大を最小限におさえる事が出来ます。

トレーサビリティとは、生産から加工、流通、そして販売まで、商品の流れをきちんとつかんで管理する事をいいます。

このトレーサビリティにより、食品事故の発生源をさかのぼって調べる事が出来るので、事故の再発防止にもつながります。

だれでも、すぐ出来るトレーサビリティは、加工食品のパッケージの裏に印刷された、食材の原産地、加工工場、販売者などの情報を確認してみる事です。

加工食品には、どこでとれた食材を、どこで加工し、
どの企業が販売したかを示す事が、法律で義務
づけられているそうです。

みなさんは、近くのスーパーマーケットの地元産野菜
販売コーナーなどで、その野菜を作った農家の人の名前
が、顔写真とともに、掲示されているのを見た事は
ありませんか。これも、私達の身近な所で'行われて
いる、トレーサビリティの一つなのかもしれません。

ロングインタビュー

「命で命を育てる」～有機農法にかける想い～

いつも母が仕事でお世話になっている清水茂さんに、インタビューしてきました。

清水茂さん 67歳



農家の3代目。31年前に農業を継ぎ、有機農法の研究を始める。8年前から近隣の幼稚園と「たくあん」作りの体験農園の活動をスタート。現在では種蒔きから収穫・漬け込みまでを体験でき、19団体が参加している。「農地は個人の土地であるが、農業は地域住民の公共財産であり、地域が農業を守ってくれる」と考えている。

○出典：武蔵野市農業委員会だより
平成29年第8号

◆命で命を育てる

彩月 どうして無農薬野菜を育てようと思ったのですか。
(以下 彩)

清水さん 農業を始めたのは結婚してからです。31年前に、
(以下 清) 36歳で結婚して、次の年に子供が生まれて、
その次の年に農業をやっていた父親が
亡くなったので後を継ぎました。先生が
いないから自分で。

彩 ということは、お父さんも、無農薬野菜を育てて
いたんですか？

清 無農薬というよりうちの場合は…近くに
「玉川上水」があるんですが、そこに境橋っていう
のがあって、川の所に柵がしてあります。落ち葉
とか桜の時期に葉っぱが落ちると、それが
流れて来て、境橋の所にたくさん集まってしまう
んです。それを上げるのに水道局の人が
一人常駐しているんですが、一人では上げきれな
いので、うちでお手伝いをしていたんです。それで
お金をもらうかわりに落ち葉をもらって来る。

彩 落ち葉をもらって何に？

清 たい肥にするんです。たい肥って分かりますか？

彩 肥料…ですか？

清 肥料の一種なんですけど、肥料成分はほとんど入ってなくて…土をやわらかくしたり、落ち葉の中には「微量元素」っていうのが入っていて。野菜を育てるには「窒素」「リン酸」「カリ」って、必要なんですけど、その他にもっといろんな…量は少なくていいんですけど、いろんな元素が必要なんです。

「化学肥料」には、その「窒素」「リン酸」「カリ」しか入っていないくて、有機物の中には、その他の必要な物が色々入っている。

野菜を育てるのに一番多く使うのは「窒素」と「リン酸」と「カリ」。木を大きくする、身を育てる、根を強くするために、一番多く使うために必要な成分です。

次に必要なのが「マグネシウム」とか「カルシウム」とか「硫黄」。で、これは少しですけど「ホウ素」「マンガン」「鉄」。

野菜を育てるには、そんな物が、必要で、有機物は必要な物をみんな含んでいます。落ち葉は有機物ですけど、化学肥料は「有機」ではなく「無機」、無機質。そういう物には、微量成分が入っていません。化学肥料で作った物は大きくなるんですけど、人間に必要な栄養分が欠けてしまうんです。

◆植物を育てる土の中の養分

	名前	元素記号		
多く使う	窒素	N	木を大きくする	人間でいう たんぱく質 炭水化物 資質
	リン酸	P	実を育てる	
	カリウム	K	根を強くする	
中	カルシウム	Ca	酸性を中和する	人間でいう ビタミン
	マグネシウム	Mg	葉緑素を作る	
	硫黄	S	葉緑素を作る助けをする	
少し	ホウ素	B		
	マンガン	Mn		
	鉄	Fe		
	亜鉛	Zn		
	モリブデン	Mo		
	銅	Cu		
	塩素	Cl		
養分の中には 入れないが 必要な物	窒素	O	水=H ₂ O 二酸化炭素=CO ₂	水や空気から吸う
	リン酸	C		
	カリウム	H		

主に根から吸う

○東京都北多摩農業改普及所の情報を
元に清水茂さん作成

だから有機肥料の方が、自然のバランスのある野菜を作れます。昔は、みんな落ち葉でたい肥を作って、それから人間や鳥の排泄物を用意して…皆そうでした。それから、カルシウムとかマグネシウムは「苦土石灰」という肥料に入っています。雨で酸性になってしまう土壌をアルカリ性に戻すのが、こういう成分です。山の石から作ったのが、苦土石灰で、ウチの場合は「有機石灰」といって、牡蠣の殻を砕いた物を使っています。でもこういう有機物は、そのままでは植物が吸うことができないんです。だから、吸えるような形にしてやらなければいけません。落ち葉などの有機物を分解するのは微生物なんです。うちでは、たい肥の他に「ぼかし肥」という肥料を作っています。「魚粉」とか、「鶏のフ」それから「米ぬか」、「油かす」。そういうものを混ぜて水をかけて置いておくと、微生物がいっぱい増えてそれを食べます。体の中に吸収するんですね。微生物は、とても小さいので、死ぬのも早い。そして、死んだ時に、体の中にためこんだ養分を出すんです。

その栄養でさらに仲間がどんどん増えて、その一部を野菜が吸って、大きくなります。「命で命を育てる」これが有機農法なんです。昔は農薬なんかありませんでした。父の時代には、うちでも農薬を使っていましたが、たい肥の有機物をいっぱい入れているから、今の農法とは、全然違います。今は化学肥料だけだから、どうしても偏っちゃうんですね。

◆ 清水さんの有機農法

清 確かに、育ちは化学肥料の方が良いですし、野菜が、必要な時にホコト入れられます。化学肥料にもゆっくり効くものと、ホコト早く効くものとあって、すぐ効くものを「高度化成肥料」と呼びます。窒素とカリウムとリン酸が全体の10% (合計30%) 以下しか入っていない肥料が普通の「化学肥料」、それぞれ10% (合計30%) 以上入っていると「高度化成肥料」。高度化成肥料は、ただ成分が多いただけではなく効きが早い。「化学肥料」の方は効果がゆっくり出ます。

野菜によって肥料を吸う速さやタイミングが違うので、「追肥」(生育の途中で加える肥料)もそれに合わせて変えるんですね。例えば、大根のように成長の後半に大きくなるものは終わりの方に、トマトやキュウリなど、ゆっくり実を大きくしていく野菜はコシタントに追肥をします。化学肥料の場合は、タイミングに合わせた追肥がしやすいんですが、有機肥料の方は微生物が分解をする工程があるので、効果が出るまでに、時間がかかってしまう。追肥には不向きなんですね。化学肥料を上手く使える農家は見栄えがよくて立派な野菜を作りますが、それには微量元素が入っていないため、中身が薄い。味が薄くて美味くありません。

彩

栄養が全然違う感じになるんですね。出来上がったものが。

清

そうですね。化学肥料で作ると人間に必要なものが取れないんです。だから、うちでは有機肥料を使っています。

彩 「無農薬」で「有機農法」ってことなんですか？

清 私は無農薬だ"とはうた、ていません。

農薬も化学肥料も使いませんが、いわゆる「無農薬栽培」と「有機農法」とは、考え方のベースがまったくちがうんですよ。

「有機農法だから安全だ」などと言いますが、有機農法は安全のためにやっているわけではありません。例えば「野菜を消毒しないのは、消毒すると、有機肥料を分解する微生物もみんな死んでしまうからです。安全のためというよりは、「微生物を殺さないため」なんですね。

彩 微生物を殺さないため…

清 これは都が定めた「有機農産物認証基準」を図にしたものです。それぞれの農法で栽培された農産物が「農薬を使うか使わないか?」「化学肥料を使うか使わないか?」を示しています。

◆東京都有機農産物認証基準

	化学肥料無使用	使用
農薬無使用	<p>有機栽培 農産物</p> <p>無農薬 無化学肥料 栽培農産物</p>	<p>無農薬 減化学肥料 栽培農産物</p>
使用	<p>減農薬 無化学肥料 栽培農産物</p>	<p>減農薬 減化学肥料 栽培農産物</p> <p>慣行栽培 農産物</p>

○東京都の情報を元に清水茂さん作成
 農薬も化学肥料も使う、現代の一般的な
 農法で作られるのが「慣行栽培農産物」。
 農薬を減らし、化学肥料も減らして作られる
 のが「減農薬・減化学肥料栽培農産物」。
 農薬を減らし、化学肥料を使わないのが、
 「減農薬・無化学肥料栽培農作物」。

化学肥料を減らし、農薬を使わないのが「無農薬・減化学肥料栽培農産物」。そして、どちらも使わないのが「無農薬・無化学肥料栽培農産物」。3年以上、無農薬・無化学肥料で栽培を続けると「有機栽培農産物」の認証マークがもらえます。

この図は「栽培された農産物」=物の安全基準を示したもので、中には「有機農法」という表現が出て来ません。この図にある「有機栽培」は「無農薬・無化学肥料」で野菜を作る行為そのもののこと。一方、「有機農法」は栽培と並行して別の課題も実行されている、人間が生きる行為表現のこと。まったく違うんですよ。考え方が。

◆清水さんの野菜

彩 清水さんの育てている野菜の種類を教えてください。

※「清水さんの畑の農事ごよみ」参照

彩 直接お客さんに売っているんですか？市場に卸しているんですか。

清 父親が生きていた頃はすぐ近くに市場があってそこに卸していたんですが、だんだん農家が減って三鷹の青果市場へ統合され(現・ごみ処理場)、今はさらに統合されて、国立インターチェンジのところに移ってしまいました。なので、今は近隣のお客さんに直売りしかしてません。はじめてすぐは、ほうれん草などをやっていたので、市場にも卸していたんですが、うちの農法がだんだん有機農法になっていくにつれて、近くのお客さんだけでも成り立つようになっていきました。昔は畑の横に直売所を出したりしていたんですが、今はそれもなく、電話注文に依っている感じです。でも本当は直売所の方がお金になるんです。単価が低くても人がいい、はい来るから。

◆清水さんの畑の農事ごよみ

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
トウモロコシ			■	■			■					
枝豆			■	■								
とまと		■			■							
キュウリ				■	■							
なす			■					■	■			
ピーマン			■					■	■			
ししとう			■					■	■			
大根			■	■		■	■			■	■	■
玉ねぎ									■		■	
	■					■	■	■	■	■	■	■
かぶ			■	■	■						■	■
春人参			■			■	■	■	■			
秋人参							■				■	■
	■	■	■									
じゃがいも	■	■	■			■	■	■	■	■	■	■
夏ねぎ								■				
			■	■			■	■				
秋ねぎ			■			■				■	■	■
キャベツ		■				■						
ブロッコリ		■				■						
レタス		■				■						
こまつな				■	■							
いんげん				■	■	■	■					
ズッキーニ			■			■	■					
ゴーヤ					■			■	■			
赤シソ			■				■					
バターナッツ							■	■				
かぼちゃ				■			■	■				
白菜								■			■	■
ごぼう			■								■	■
ピーナッツ				■							■	■
八つ頭				■								■
しょうが			■								■	■

■ 種まき ■ 定植 ■ 収穫 ■ 販売

◆ 自然と人との「共生」

清水さんは農業を始める前から絵の教室をやっていたので、地域の母子とはもともと交流があったそうです。

清 子供たちやお母さんたちとの関わりは、農業を始める前からあったのですが、自分の人生後半の全体がまとまってくる時期に、人を育てることと、野菜を育てることがひとつになりつつある実感があります。

有機農法の基本は「共生」にあります。

微生物などの力を借りて、野菜を育てている。

先ほど「消毒をしない」と言いましたが、悪い虫を殺してしまうと他の虫も死んでしまう。それに、害虫の方が強いので、みんな死んでしまうとその方が生き残って増えてしまうんです。

つまり悪循環で、消毒すると害虫が増えることになってしまう。元々自然界には「生態系」というのがあって、それが自然の状態で、共に生きる「共生」の状態です。純粹に自然の状態ならそれがありますが、人間がイ主んでいるのは街の中で、自然ではありません。畑には木や草がありますが、それでも自然な状態ではありません。

そういうものを守るには「保全」という考え方が必要で、人間が手を加えて守っていかなければいけません。街は人間が中心になっているので、人も含めた共生を考える必要があります。野菜だけではなくて人間も育てたりとかそういうことも共生の中に含まれてくると私は考えていて、そんな気持ちで「子供たちやお母さんたちにも接しているんです。今、子どもたちやお母さんを集めて、たくあん作りをやっています。種をまいて、収穫して、樽で漬けてたくあんを作る。そういう活動も先程の話の一環です。たくあん作りはお母さんや子供たちとやっていますが、そこには微生物が関わっています。発酵食品、ヨーグルトやみそ、お酒なんかもみんな発酵食品でしょう？人間も虫も微生物もみんなが関わって、共生している、そういうものを大事にすることをやっているんです。農業は、自然と人と関わっている、一番基本的で一番色々なことを問える場なのではないか？と思います。

公園にある草木を「緑地」と言いますが、農地も「生産緑地」という緑地です。「生産緑地」がなぜできたかということ、人が増えると土地が足らなくなります。昔、生産緑地は近い将来宅地にする用意として、設定されていたんですが、バブルがはじけた頃から、都市の農業も残そう（生産と言う意味だけではなく、景観や教育という目的で）という方向に変わっていったんですね。平成27年には「都市農業推進基本法」という法律が出来て、都市農業が守られるようになりました。農業の「人との関わりを問う場」という役割が、より重要になっているということですね。



清水農園の紹介

当農園は1986年、農業を継ぎ、程なく有機農法の研究に入り、減農薬、無農薬、無科学肥料とたどり、“微生物=命”にたどり着きました。2014年、こどもの為のはたけの幼稚園、子育てママ園「武蔵境3番線ホーム」として新たにスタートしました。現在ここで取り組んでいることは、“食そのこと”“農そのこと”、そしてそれによつて“人を育てること”です。

一般市販食品の添加物で作られた画一的な人工の味、科学肥料によるミネラルの欠如が味の貧困を招いています。オール電化は安全であり便利である半面、火を知らない子供達を生み出します。バイオ燃料は環境対策にはなりますが食料生産や消費に影響します。個人の問題としても社会問題としても、人としての基本的な在り方から問い直す必要に迫られています。

「武蔵境3番線ホーム」では消毒の危険性、食の安全は過去に通過し現在第一義の問題として扱ってはありません。野菜は生き物であり、微生物によつて育てられ、我々はその生態系の中で生かされているという認識の基、野菜を育て、人を育て、これから育てゆくこども達、ママ達の為の体、心の成長=健康の基本である“食”、素材の自然な味を大切にしたいと考えています。その為の土造り、微生物が住める土。消毒をしないのは安全の為ではなく、微生物を殺さない為です。

たくあんの研究も始めました。発酵食品は呼吸し成長する生き物です。微生物が育てます。人の仕事は微生物が育ちやすい環境を維持する事です。堆肥やぼかし肥、土造りと同じです。2008年、旧さかい幼稚園のメコバーと始め、種蒔き、間引き、収穫、干し、漬け込み、途中データの記録、試食、意見交換、グループ間の味、情報交換などを行い完成。こども達、ママ達で取り組み、春にはぼかし肥を造ったその場所が秋にはたくあん造りの場となり、多くのチャレンジャー達の試行錯誤、試み、出会い、微生物から人までの共生=communityの場となっています。2014年頃から参加者も増え、旧さかい幼稚園OB、境こども園、森のようちえんハーモニー、武蔵野大学付属幼稚園、自主保育グループゆうゆう、こどもの国幼稚園、たくわんず、ご飯の友の会、心泉茶苑、個人有志10グループ。消費者スクールOB4グループなどが参加しています。その他 藍染め、海干し造り、紫蘇の実のお焼き、など昔から伝わっている味をもとに、味の貧困を問い直すべく、こども達、ママ達と深めています。また、幼児から胎児を含む子供達の、土に触れることから始め、環境を自ら体験し、アクティブに働きかけ、意識を成長させる場として提案などを行い、生物進化の歴史をたどっています。

名称の「武蔵境3番線ホーム」は既存の現実、1番線、2番線とは違った軌道上を走る。既存の支点とは違った新しい自分と社会の支点を見いだし世に問う準備をする場と言う意味です。子供達、そしてママ達が遊び、行うことから学ぶ、年齢を問わない火田の幼稚園です。また既存の軌道へ、既存の軌道から、乗り換を行う交流の場です。以上当園の概略です。

○清水茂さん作成

遺伝子組みかえ

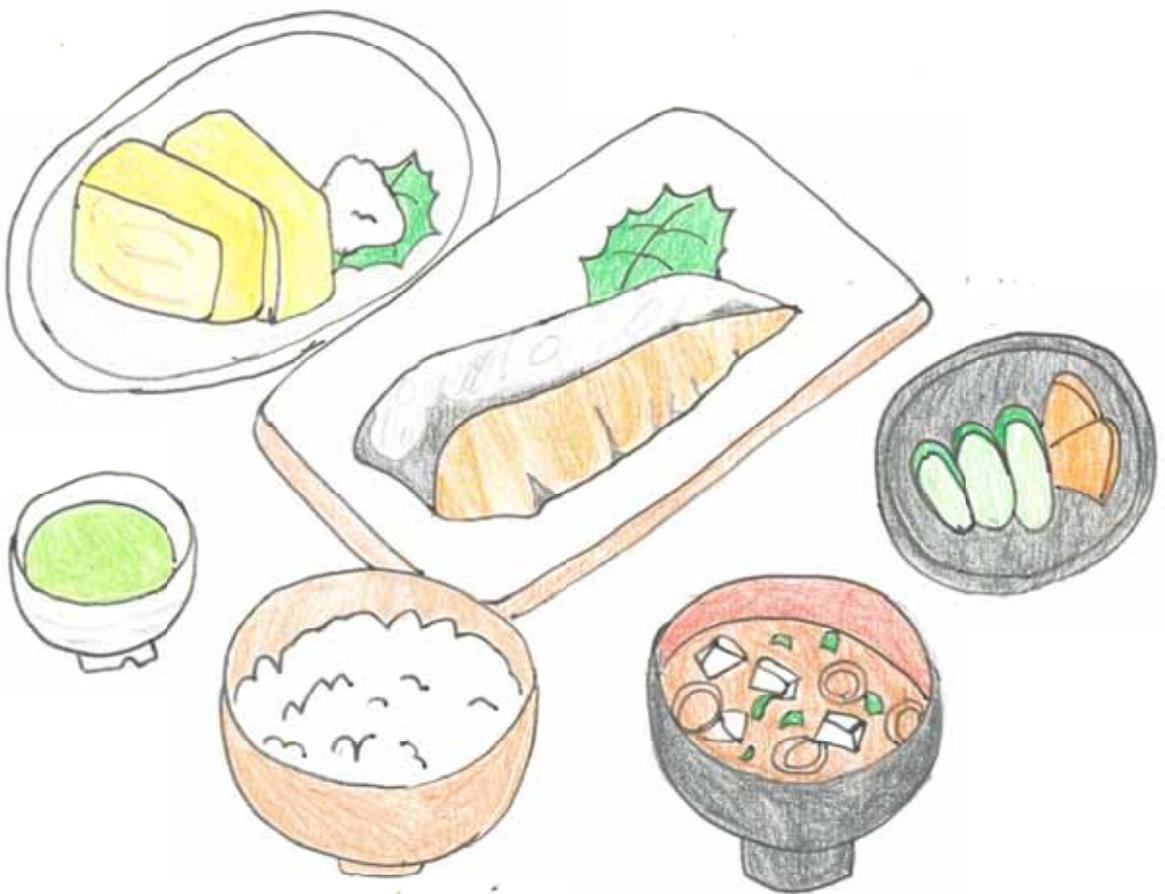
人が自然の営みに手を加えて、性質のちがう植物を作ってしまう、それが遺伝子組みかえという技術です。

遺伝子組みかえ技術によって品種改良が行われた作物の栽培についても環境に悪い影響がないかどうか環境省や農林水産省により、確認が行われているそうです。遺伝子組みかえ技術は、遺伝子の中でも役に立つ物を他の生物から取り出し、植物に組みこむ事です。その事で厳しい環境でも栽培できる作物や、病害虫に負けない作物を作り出す事が出来ます。その結果、収穫が増える農薬の使用量が減るなど、良い面もあります。アメリカなどは、食料の安定的な供給につながると考え、遺伝子組みかえ作物の生産に積極的です。ここ数年、インドなどの開発途上国でも、生産が行われているそうです。しかし、日本では、自然の中で行われた事のない遺伝子の組みかえに対し、その安全性を疑う人がいるため、実用化されていません。また、遺伝子組みかえ技術によって品種改良が行われた作物の花粉が飛び、近くで栽培されている一般の作物受粉すると、農家が遺伝子組みかえをしていない作物として売れなくなるのではという心配の声もあります。

一方で、遺伝子組み換え技術により、栄養価を高めた米を開発途上国で栽培し、食料難による栄養不足の子ども達を助けようという取り組みもあります。今後、遺伝子組み換えについては、さらに議論を積み重ねていく事が必要とされています。

2

健康になるための 食事



1.健康になるための食事のレシピ°

健康になるには、食生活を気にする事に加えて、どのような食事をするかも、気にする事が大切です。

①花粉症対策の料理

私や、家族、友達が、毎年、花粉症に困っていたので、このレシピをやってみようと思いました。れんこんがメインのレシピです。れんこんには、ムチン、タンニン、ビタミンCが含まれていて、胃腸粘膜の保護や、抗酸化作用があります。

○材料(2人分)

鶏ムネ肉	200g
れんこん	1節
☆酒	大さじ1
☆みりん	大さじ1
☆しょう油	大さじ1
☆砂糖	小さじ2
☆しょうが(すりおろし)	1片
ごま油	大さじ1
片栗粉	適量
青ネギ(小口切り)	適宜

○作り方

- ① 鶏ムネ肉を一口大に切り、片栗粉をまぶしておく。
☆の調味料を混ぜる。
- ② れんこんを水洗いし、ピーラーなどで皮むきをし、
2~3cm程に半月切りにする。
- ③ 熱したフライパンにごま油をひき、鶏ムネ肉を片面
ずつ焼く。
- ④ 鶏肉の両面に焼き色が付いたら、れんこんを入れ、
さっと炒める。
- ⑤ れんこんに軽く火が通ったら、☆の調味料を入れ、
中火で混ぜて、とろみがつくまで炒める。
- ⑥ 皿に盛り、小口切りにした青ネギをのせて完成。



②熱中症予防の料理

今年の夏は、とても暑くて、熱中症のニュースをたくさん見たので、このレシピをやる事にしました。

納豆やオクラのネバネバ成分のムチンは、免疫カプリアに働きます。大根は疲れがちな胃腸を助ける働きがあります。

○材料(2人分)

納豆	2個
オクラ	4本
大根	4cm
みょうが	1本
しょう油	小さじ4
わさび	適量
レモン果汁	大さじ1~2



○作り方

① ボウルに、納豆、しょう油、わさびを入れて、混ぜ合わせる。

② オクラを小口切りにする。

③ 大根をすりおろす。

④ みょうがを千切りにする。

⑤ 器に盛りつけ、レモン果汁を回しかける。



③コレステロールを下げ"る料理

家けい的に、悪玉コレステロールが、多くなりやすい
そうなので、作ってみました。

サバ缶には、DHA、EPAの成分が含まれている
ため、コレステロールや、中性脂肪を下げ"る効果が
あります。

○材料(2人分)

さば水煮缶	1缶
キムチ	110g
長ネギ	1本
ニラ	半束
水	350cc
ごま油	大さじ1
☆ダシダ	小さじ1
☆コチュジャン	小さじ1
☆味噌	小さじ1
☆ニンニクチューブ	3cm



〇作り方

- ①長ネギは斜めに食べやすい大きさに切る。
- ②ニラは5cmぐらいの長さに切る。
- ③鍋にごま油を熱しキムチを炒める。
- ④3~4分炒めたら、水とサバ缶(汁ごと)、長ネギを加える。
- ⑤ふっとうしたら☆の調味料を加えて10分~15分ぐらい煮込んで、最後にニラを入れて完成。



2. 災害時の食事

災害時でも健康に過ごすために、出来る事は何でしょう。

① 災害食

・災害食の選び方

地震、津波や、火山の噴火、事故など大規模災害は、いつ起こるか、予想が出来ません。こうした異常事態が起こった時、これまで「普通」であった食事環境は一変するそうです。ガス・水道・電気が使えなくなったり、食品生産や流通がストップし、食べ物や飲料水が不足したりします。もちろん、外食店、総菜店、食料品店が閉まります。では、どうすれば良いのでしょうか。

災害食の備蓄のポイントを具体的にまとめました。

○好物を備蓄する

災害は不安やストレスをもたらし、食欲もなくなります。なので、自分へのお見舞いの気持ちで、「美味しい物」「好物」を備蓄すると良いそうです。

○ローリングストックする

ローリングストックとは、普段食べている物を多めに買い置きし、期限が切れる前に食べ、不足分を新たに補充する事をいいます。なので、賞味期限が長い必要はありません。廃棄が出ないので、環境にも優しいです。

○災害食は水分が少ないことを知っておく

災害食は長期保存を目的としているため、水分が少ないのが難点です。水分が少ないと、飲みこみにくく、のどが渇きやすくなります。また、全体に味付けが濃い物が多いので、薄い味の物を選ぶと良いそうです。

○飲料水の備蓄は1日3L

飲料水の備蓄は1日3L必要です。この量は、食べ物や、飲料水から体内に取り込む水分と、尿や汗として体外に出ていく水分の収支バランスで決められた値です。災害時には食べ物が不足するので、食事から水分が取りにくいそうです。飲料水は、普段以上に補給する事が大切です。

○使い切りサイズを選ぶ

食品の文量は、使い切りサイズが望ましいです。

冷蔵庫が使用出来ないので、大きいサイズの缶詰などは、残食が出てゴミ処理にも困るそうです。

使い切りサイズを備蓄しましょう。

○野菜や果物の加工品は大切

ビタミン、ミネラルなどの微量栄養素、食物繊維が不足するため、野菜や果物の加工品を備蓄しましょう。

・野菜の備蓄

阪神・淡路大震災の発生後、1番食べたかった物の調査(1995年4月避難生活者270人に対する聞き取り調査 男107人、女163人、避難所9か所 神戸市4、芦屋3、西宮市2)によると、「野菜類」が34.4%で最も多く、魚類や肉類を上回る結果となりました。それは、野菜が最も不足したからだと思います。もう1つの聞き取り調査によると、避難所入所後に約4割が便秘になり、その半数が、食べ物のせいだと答えています。また、入所前に体調が良かった52%は、入所後に21%に減り、眠れないなどの不調を訴える人もいたそうです。そこで、神戸市配給食に野菜ジュース、カット野菜を付け加えたそうです。

その後、東日本大震災でも、同様の事が起こったのです。そこで、便秘を訴えた人にサプリメントや野菜ジュースなどを配って対応した結果、便秘が減少したそうです。

災害時に野菜が不足する原因をいくつか挙げてみます。

1. 私達個人が野菜の備蓄をしていないから
2. 自治体の救援物資に野菜がないから
3. 交通事情の悪化、流通機能の停滞により
野菜が入手しにくいから
4. 被災地で野菜を調理するのは困難だから
5. 野菜料理は水分が多いため腐敗しやすく、

生野菜は未加熱で衛生管理が行き届かないから
私達に出来る事は、野菜を備蓄することだ"と思います。
野菜を次の3段階で計画的に備蓄する事をお勧めします。

〈発生直後3日間〉

水も熱源も使わず"に食べられる物を備蓄する

〈4日以降〉

主食+おかずのプラコで備蓄する。野菜のおかずは
缶詰・瓶詰・レトルトが好ましい

〈1か月後〉

缶詰・レトルト類に加えて長く保存できる
根菜類も備蓄する

② 高齢者の避難生活

・ 災害発生に伴う栄養問題

被災地に送付される食品は、炭水化物が多く、たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維の不足が生じやすい状況にあるそうです。特に高齢者にとっては冷たいご飯（おにぎり）など、飲みこみにくい食品が多くなりがちです。高齢者では、エネルギーやたんぱく質の摂取不足が比較的、長期に続きやすく、BMIの低下がみられる事もあるそうです。

震災後には、2~3か月にわたり、心疾患系疾患の発症や、死亡の増加がみられています。

食材が限られていますか、疾病発症・悪化の予防のために、出来るだけ、食事療法を続ける事が大切です。食べ方の工夫も必要です。野菜類、こんにゃく、海藻、きのこやたんぱく質を含む食品を炭水化物の多い食品を食べる前に食べ、炭水化物の多い食品は、その後、ゆっくりと噛んで食べると良いそうです。

・高血圧の方への対応

被災地で配給される食事には塩分の多い物が含まれることが多いそうです。十分な水分補給によって、ナトリウムの排泄を促進することも出来ます。飽和脂肪酸とコレステロールが少なく、カリシウム、カリウム、マグネシウム、食物繊維が多い食事は血圧の改善に役立ちます。食材が届き始めたら、野菜や果物を積極的に食べること、選ぶのであれば、肉類のおかずより、魚類のおかずの方が良いそうです。

・飲みこみにくい方への対応

☆食べ方の工夫として、このような事が挙げられます。

○食事の前に少量の水分で口を湿らす

○食品と水分を交互に取る

○袋に入っている状態の時に、つぶしたり、ちぎったりして、食べやすい大きさにしておく

☆配給される食べ物には、食べにくい物が多いので、再調理などの工夫が必要です。

○弁当などはバラして、細かく刻む、水分を加えて再調理するなどして、柔らかくする

○レトルトタイプの粥、汁気の多い缶詰、ベビーフードを利用する

○ゼリー飲料、ポタージュスープなどのとろみのある食品を利用する

○とろみ剤がない場合は、米、片栗粉などのでんぷんを利用する

☆座って食事をすると良いそうです。

○寝たままの方も、完全に横にならず、たまたまではなく、30度程身体を起こし、頭の後ろにタオルなどを置いて、頭を少し起こした状態で食事する

☆エネルギーやたんぱく質の高い補助食品を利用する

☆弁当では、肉類のおかずが多くなる化真向にあるので缶詰やレトルト食品などと組み合わせ、魚や豆も取り入れる

たくさん食べられない時は、可能であれば、魚や豆類の缶詰などのたんぱく質食品から食べると良いそうです。

また、食欲がない時には、栄養を調整したゼリー飲料や温かい汁物が比較的食べやすいそうです。

・水分補給

普段の食事では摂取している水分の約半分を飲料水残りから取っているそうです。被災地で、食事量が少なく、水分含量の少ない食材を摂取するようになると、自覚している以上に水分摂取量が減少します。また、トイレの数が限られることから、トイレに行く事や失禁を気にして水分の摂取を控える傾向にあります。高齢者では、もともと口渇感の低下のために、水分の摂取量が不足しがちです。飲みやすい飲料に配慮するとともに、水分を良く取ることをすすめてみましょう。

・摂取量の確保

阪神・淡路大震災時に避難所で配給された弁当のおかずには、ハンバーグ、しょうまい、コロッケ、カルビ、メンチカツなどが多くみられ、必ずしも高齢者にとって食べやすい物ではなかったようです。そのため、お弁当をバラして再調理されたり、カレー・トマト・しょうゆ味などへのアレンジがなされたり、食物繊維の補給のために、こんにゃく、海藻、芋が利用されていたそうです。また、カルシウムの補給のために、小魚も利用されていました。

- 冷たい物や水分量の少ない物は、高齢者にとって食べにくいようですが、少しの工夫で食べやすくなります。
- おにぎりや冷たいご飯は袋に入れて、湯(ポット)に入れて温めたり、おじやにしたりする
 - パンのようにパサパサした物は牛乳やジュースなどの水分に浸す
 - 弁当などは、バラして、水分を加えて再調理するなどして、軟らかくし、水分量を多くする

まとめ

私は、今回「食」に関して調べてみて、食生活が良くないことで起こる悪影響や、日本人の食生活の変化や、日本の農業、さらに、災害時の食事まで、様々な事を知れました。

やはり、私達が生きる上で、特に大切で、必要なのは「食」ではないかと思いました。大きく「食」といってもただ、食べ物を食べれば良いのではなく、栄養バランスを考えたり、家族と楽しく食べたりする事が、とても大切だと分かりました。そして、この事を忘れないようにしようと思います。これを読んで、みなさんが「食」について興味を持ち、自分の食事や、食生活について、見直してくれれば、とてもうれしいです。

出典

- ・世界と日本の食料問題

食料と人びとの暮らし

監修 山崎 亮一

出版 文研出版

2011年 12月25日発行

- ・世界と日本の食料問題

食料と環境問題

監修 山崎 亮一

出版 文研出版

2011年 11月25日発行

- ・世界と日本の食料問題

食料問題にたちむかう

監修 山崎 亮一

出版 文研出版

2012年 2月25日発行

- ・ポプラディア情報館

食と健康

監修 豊川裕文

出版 株式会社ポプラ社

2006年 3月発行

- ・学校法人 織田学園 HP

- ・避難生活で生じる健康問題を予防するための
栄養・食生活について

「4. 高齢者リーフレット」の解説資料

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所HP

- ・週刊東洋経済プラス 四季報オンラインHP
- ・一般財団法人日本気象協会 熱中症ゼロHP
- ・クックパッド
- ・「オーガニック」と「無農薬野菜」と「有機栽培」
の違いは？マイナビ農業HP
- ・知恵蔵
出版 株式会社朝日新聞
- ・NHK そなえる防災 コラム 災害食の選び方
～ポイントとコツ～HP
- ・NHK そなえる防災 コラム 災害食に足りない野菜
～備蓄のコツ～HP
- ・雪印メグミルクHP
- ・株式会社平凡社 / 百科事典マイペディアについて
- ・農林水産省HP
- 「食糧需給表」、「食料自給表」、「農林中央金庫」
- ・武蔵野市農業委員会だより平成29年第8号
- ・日本スポーツ振興センター「児童生徒の食生活等実態調査」