

# 筑前町食生活改善マイスター 学習会

子どもの健やかな成長を願って「子どもの心身の健康と生活習慣の確立」



講師：元福岡女学院大学教授 牛島 達郎氏

平成30年6月12日(火)牛島達郎先生をお迎えし、筑前町食生活改善推進員会で、学習会を実施しました。

「子どもの体と心」「食生活の変化」「食生活と心身の健康」「糖分の摂りすぎ」など、今の子ども達におきている問題を、具体的な事例を取り入れながらお話ししていただき、会員一同、心・記憶に残る内容でした。

今までにも、食育に関することは、聴いたり、見たりしてきましたが、今回特に考えさせられたことは、近年、乳幼児期に考えられる発達への影響として、スマホやゲームなどのメディア依存によるものが多いということでした。

その例として、親がスマホを見過ぎ、子どもに目を向ける時間が少なくなっていることも一因です。特に心の発達、小学4年生までは「愛情」が必要で、社会性の発達は、まず、生活リズムを整え、「習慣の自立（自分をコントロールする）」ができ、「人とのコミュニケーション力」をつけることが必要です。

工場で作った食品を食べ、スマホに依存し、睡眠不足に陥ると、ひきこもりになったりキレやすくなるなど、そういう子どもが年々増えてきているそうです。

その子たちは片手にスマホ、もう一方に清涼飲料水を常に持ち歩き、通常体温は36.5度~36.8度ですが、35度と低体温だそうです。低体温になると免疫力が弱くなり病気になりやすくなる。血流が悪くなる。酵素の働きが鈍くなり、基礎代謝力や臓器の働きが低下する。又、ホルモンの生産、分泌が悪くなるなどの影響があるそうです。

## 食のSOS

S・・・シュガー（砂糖）  
O・・・オイル（油）  
S・・・ソルト（塩）

## ★ ～筑前町食改善マイスターの声～ ★

- ・先生のお話を聴いて、こどもの心と体の健康に食事と睡眠の大切さ、それにスマホ依存の深刻さが影響していることを具体的にお話ししていただきよくわかりました。「食のSOS」この言葉が心に残り常日頃心がけていきたい。ミネラルのはたらきと含有食品表を活用し、知人、友人に広めたい。
- ・お話、とても参考になりました。孫の食生活が気になっていたのですが、なかなか直接言いにくかったところでした。具体的なアドバイスができそうです。
- ・先生のお話を聞いて、自分の子どもが肥満ですぐキレることもありました。やはり食事は大事だと思いました。
- ・先生のお話は2回目だったのでよくわかりました。糖分のお話は、3歳児健診（食改善マイスターが月に1度、3歳児健診時に行う食育）時に話したいと思います。
- ・現代の病んだ人間の形成は、子どもの時の生活環境によるものが大きいことを感じました。核家族が増えた弊害かもしれません。

食が変われば → あなたが変わる → あなたが変われば家庭が変わる

→ 家庭が変われば子どもは必ず変わる ⇔ **食のありようが人間をつくる**



## ミネラルのはたらきと含有食品

ミネラル名	はたらき	含有食品
カルシウム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・骨、歯、つめ、毛などをつくる</li> <li>・血液をアルカリ性にする</li> <li>・イライラを抑える（集中力）</li> <li>・不足すると骨粗しょう症になる</li> </ul>	キャベツ・小松菜・にんじん 大根葉・牛乳・小魚 海藻類 など
鉄	<ul style="list-style-type: none"> <li>・血液をつくる（貧血予防）</li> <li>・血液によって酸素を運ぶ</li> </ul>	小松菜・ほうれん草・バナナ ひじき・のり・大豆・レバー など
亜鉛	<ul style="list-style-type: none"> <li>・皮膚、骨の発育を助ける</li> <li>・不足すると味覚障害になる</li> </ul>	貝類・魚・肉類 豆類・木の実 など
マグネシウム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・神経の興奮を弱める</li> <li>・不足すると筋肉がひきつる</li> </ul>	自然塩・魚 ほうれん草・大根・大豆 など
リン	<ul style="list-style-type: none"> <li>・骨、歯、神経をつくる</li> <li>・ビタミンB1、B2とともに酵素の働きを助ける</li> </ul>	胚芽・ぬか・魚・チーズ にんじん・ごぼう など
カリウム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心臓の働き、筋肉の働きを調節する</li> <li>・利尿作用</li> </ul>	ほうれん草・白菜・果物類 トマト・パセリ・南瓜・里芋 など
銅	<ul style="list-style-type: none"> <li>・腸からの鉄の吸収を助ける</li> <li>・造血作用</li> </ul>	貝類・イカ・レバー ココア・木の実 など
ナトリウム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・神経の興奮を弱める</li> <li>・体のアルカリ性を保つ</li> </ul>	自然塩・みそ・しょうゆ 海藻類・きゃべつ など
ヨウ素	<ul style="list-style-type: none"> <li>・成長期の発育促進</li> <li>・基礎代謝促進</li> </ul>	海藻類 など

※砂糖・脂肪のとりすぎ、ビタミン、ミネラル、食物繊維の不足が子ども達の心と体をむしばんでいる。

また、食生活（栄養）のバランスの崩れが免疫力を低下させ、さらに不健康なからだをつくる。