

2012年（平成24年）1月19日（木） 地方行政

木曜連載地域力と地域創造⑭

子どもの健康被害を知って始めた食育

若い世代の食生活を改善しよう

金丸弘美

食総合プロデューサー

五感を生かす体験授業

食育を行う場合は、環境・健康調査、作物の文化的背景や歴史、料理法などについて、科学的な裏付けをするためにできるだけテキスト化する。各地の取り組み事例やデータ、現場の様子などに関する分かりやすい資料を準備しておき、パワーポイントなどのプレゼンテーションソフトウェアを使って事前に伝える。

塩とコメの味比べ（佐賀県有田町）



筆者は、食育のワークショップを各地で開いてきた。そして、料理研究家、栄養士、行政マン、農業従事者、漁師などと連携し、実際に食材を味わい料理も作った。こうした調査と体験を融合させて食育を行うようにしている。こうすれば、地域の食材の旬から栄養バランス、体への影響までを分かりやすく説明できるからだ。

学校給食については、秋田県から沖縄県まで現場を渡り歩き、子どもたちと給食を共にした。特に低学年や園児などを対象とした食育では、食べ物を実際に料理したり食べてみたりして、見た目や香り、味わいなどを表現する体験授業を行ってきた。

視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚の五感を最大限に生かし、香りや色、味わいを言葉で表現することで、観察力と表現の豊かさを培うのである。子どもたちに食材を手渡して観察を促すと、大人が考えもしないような表現をするときがある。

例えば、奄美大島の手づくりの釜炊きの塩を嗅いで「海の香りがする」と言った小学3年生、新潟県から取り寄せたコメを食べて「香りも味も色合いのバランスもいいから、これはコシヒカリ」と一発で見抜いた小学5年生、地元の農家を作ったコメを味わって「うちのばあちゃんは百姓です。ばあちゃんの贈り物のような味がしました」と表現した小学4年生がいた。

保育園では、リンゴを嗅いだ男の子が「幸せの香りがする」と表現し、園内をどっと沸かせた。また高校でも、カボスを味わい「恋の味がする」

と言つて、実際に恋の告白をした男子学生がいた。いずれも、幾つかの塩やコメや果実などをグループごとに観察し、味わってもらい、それを表現していく食育授業「味覚のワークショップ」を行ったときの出来事だ。この授業は、大量生産のもの、地域の手づくりのものや伝統的な食材との違いを知ってもらい、おいしいものを選択できる力を養うのが目的だ。

こんなやり方を、幼稚園や小学校、高校、大学などさまざまな現場で実際に形にしていた。特に小学校低学年の親には、家庭での食生活や栄養バランスの重要性などを説明している。学校の授業だけでは、子どもの健康な生活を築くことにはできないからだ。

味覚のワークショップ（大分県竹田市）



大阪移住で生活激変

食育に積極的に取り組むようになったのは、子どもたちの健康被害があまりに多いことを知ったからだ。

17年前、筆者の長男が保育園に通っていたころ、保育園の先生に「お宅のお子さんは肌がきれいです、ねえ」と言われた。「子どもの肌がきれいなのは当たり前でしょう」と応じると、「とんでもない。今、子どもたちは、アレルギーやアトピーで肌荒れがすごく多いんですよ」と切り返された。

そのことを妻に話すと、妻には結婚前に重度のアトピーにかかった過去があったことを明かされた。髪は白く、顔は黒く、肌はかさかさになり、20歳までは生きられないと言われたという。妻の姉も肌荒れがあり、彼女の娘もアトピーだった。原因は、鹿児島県から家族で大阪府に移住したことだった。生活環境が激変し、同時に食生活も大きく変わったのだ。

妻が大阪にやって来たのは中学生の頃で、大阪では万国博覧会が開催され、インスタント食品や清涼飲料、ファストフードがはやり始めていた。しかも、家族でアメリカスタイルの食生活、つまり肉類やパンなどが中心の生活となり、食のバランスが崩れていった。

そんなとき、栄養士から「こんな食生活をしてると死んでしまう」と言われた。そこから食生活の改善に努めるとともに、アトピーの勉強会にも参加するようになり、妻はアトピーから抜け出

すことができたという。

ちなみに、アトピーとは「あるべきところから外れている」という意味。従来のアレルギー、つまり体の免疫が異常に働いて起こる反応以外の、新しく発見された湿疹や皮膚炎など過敏症を指している。

体が叫んでいる

アトピーとはどんなものなのか。アトピーという言葉を知って、アトピーの子どもや大人、それにアトピー専門医たちと会うようになった。

肌が焼けただけたようになっていたり、節々から血がにじんでいたりと、目をそむけたくなるような症状の子どもにもずいぶん出会った。

多くの専門医とも話したが、最も分かりやすく説明してくれたのは、義姉の勉強会の講師で当時は下関市立中央病院小児科部長だった永田良隆先生である。

「アトピーとはひとことで言うとは何ですか」と尋ねると、「これ以上偏った食べ物を体に入れないで、と体が叫んでいるのがアトピーです」と答えてくれた。

先生の調査によれば、アトピーは高たんぱく質、高脂質、高糖質の食事をしている子どもたちに顕著に表れている。すなわち

- ① 肉、卵、牛乳などの摂取量が多く、魚介類・豆類が極端に少ない
- ② 野菜類・海藻類を嫌って食べない
- ③ ケーキ、クッキー、ジュース、清涼飲料水類

など糖質・脂肪の摂取過多

④ 好き嫌い偏食傾向が多い

⑤ 食事時間が短く、十分しゃくしていないといった子どもたちである。(アトピー性皮膚炎ハンドブック) 永田良隆著 女子栄養大学出版部)

これに運動不足が加わると、高カロリーの食べ物が消化できない。そこから、糖尿病や、肥満などにつながる。これは、成人の生活習慣病とガンの要因に、そのまま一致する内容でもある。こうした食べ物は、周辺のスーパー、ファストフード店、コンビニなどにあふれている。また、①から⑤の項目を見ると、一般家庭でも日常的になっている食生活だ。おまけに、子どもたちのアレルギーの要因となる食べ物は、コマーシャルで大量に購入をおおっている。

徳之島に移住

次男が生まれ、小学校に通い始めると、友だちの家に遊びに行くようになった。そこで市販の菓子を食べ、体中に湿疹ができる症状がたびたび出た。次男はジュース類や甘いものが好きだった。

筆者にとっても、アレルギーやアトピーは人ごとではなくなった。そこから筆者の生活改善が始まった。喫煙や清涼飲料水の摂取をやめる。市販の菓子類を家庭に持ち込まない。できる限り子どもたちと食事を共にする。こうした取り組みを始めた。

その後、妻が体調を崩し、6年生の長男はいじ

めに遭って学校に行けなくなり、次男はアレルギー
ー症状が出やすく体調がすぐれなかったことから、
奄美諸島の徳之島に移住した。

徳之島を選んだ理由は、妻の両親が生まれ育つ
たところであったこと。また、島でなら子どもた
ちも健康的な生活が送れるだろうという思いもあ
った。

徳之島は、長寿世界一となった泉重千代さん
(120歳)や本郷かまとさん(116歳)が生ま
れたところでもある。

ところが、現地に行ってみると、本土の食生活
がどつと入り込んでいて、若い人たちに肥満や脳
出血などが広がり、早世が増えているということ
を知った。本土と同じスーパーやチェーン店があ
り、インスタント食品や清涼飲料水が簡単に手に
入り、生活習慣病が広がっている。実は若い世代
で長寿社会が崩れ始めていたのである。

これは、かつて長寿日本一だった沖縄県が、米
軍基地ができて米国の食生活が島に入ってきてか
ら、若い人たちの生活習慣病が増え、平均寿命が
下がり、長寿県の地位が揺らいでいるのと同じだ。
沖縄が長寿県ではなくなっている要因と調査報
告は「沖縄が長寿でなくなる日」(沖縄タイムス
「長寿」取材班編 岩波書店)に詳しい。また最
近では、「新書 沖縄読本」(下川裕治+仲村清司
編著 講談社新書)に詳細な健康調査のデータが
掲載された。それを見ると、健康被害が60代まで
広がっていて、長寿者が激減しているのが分かる。

長寿者がいなくなる？

こうしたことから、徳之島の伊仙町に対し、長
寿宣言をした沖縄県大宜味村の資料を基に、地域
の食と健康の調査を実施し発表することを提案し
た。そうすれば「長寿の島」として売り出す際
にも、何が長寿の要因なのかはつきりする。

調査などに一年をかけ、2004年にシンポジ
ウムとして発表することができた。しかしその内
容は、若い人たちに食生活の偏りや飲酒、喫煙、
車社会での運動不足などが広がり、健康被害、特
に肥満が多く、このままでは長寿者がいなくなる
というものだった。

この発表は、日本経済新聞や朝日新聞で全国的
に報道され、専門誌「保健師ジャーナル」でも特
集された。そして、島には大きな波紋を広げた。
というのも、「長寿の島」で売り出していたから
だ。

実は、長者と言われる人たちの生まれ育ちは明治
大正のことでのことで、当時は現在の若い人たちの
ように毎日過度に飲酒や喫煙をする習慣がなかつ
た。もちろん菓子類もたくさんはない。清涼飲料
水もない。車もなかったから、歩くか牛や馬を利
用するしかなかった。自然と運動量が多くなった。
当時の食生活を調査したところ、島で食材が限
られていることから、主食はイモやイモの茎、小
魚、野草、果実など。鶏や豚は、今とは違って品
種改良されていないから肉量も繁殖も少なく、今
のように日常的に食べてはいなかった。

結果的に、粗食ではあるが健康的なバランスの
よい食生活ができており、それが長寿の要因だつ
たのである。

島には自販機が多かった

ここに面白い調査がある。

伊仙町立伊仙小学校の満仁美さんが小学校6年
生のときに発表した「伊仙町の自動販売機台数調
査」(06年)だ。彼女は島を歩いて飲料水の自販
機の間所を地図に落とし込み、保健センターで健
康調査内容を尋ねたり、インターネットを活用し
たり自販機会社に聞いたりして実態を明らかにし
た。

調査を行ったきっかけは、5年生のときに担任
の教師や島に来た環境庁(現環境省)の人から
「島には自動販売機が多いですよ」と言われたこ
とだという。

伊仙町の人口は調査時点で7780人(11年1
0月現在では7242人)、自販機は212台だった。
当時、日本の人口を自販機の数で割ると56人に1
台だったが、伊仙町では37人に1台となった。

この結果を踏まえて、彼女は地元の子どもと大
人36人にインタビューを行う。1日何本のジュ
ースを飲むのか尋ねた結果、1本が大人11人・子ど
も8人、2本は大人4人・子ども5人、3本が大人
5人・子ども1人、5本は大人・子ども共に1人だ
った。

また、飲料水の種別では、子どもが飲むのは
炭酸飲料がトップで46%。次いでお茶23%、ス

ポーションドリンク15%などと続く。

そして、子どもたちがよく飲むオレンジジュースには33・6%、清涼飲料水には39・2%の砂糖が含まれているなど、12種類のドリンクの砂糖含有量も明らかにした。

さらに、自販機が学校の近くに設置してあり、その周辺では空き缶の投げ捨てが多く、ゴミの増加につながっていることも指摘している。

まだ健康を取り戻せる

鹿児島県と伊仙町の健康調査結果を比べると、子どもの虫歯の数は伊仙町が3・8本で県全体の2・5本よりも多い。

40代での体型では「太り気味」と「太り過ぎ」を合わせると県全体が34・7%なのに対し、伊仙町は46・8%と半分近くを占めている。

実は、こうした沖縄県や徳之島の調査は、長寿の島であるからこそ若い世代との食生活の格差が極端に出てくるという傾向がある。

筆者が講師をしてきた東京のある女子大では、5年間にわたり食生活と健康のアンケート調査を行ってきた。

その結果、学生の関心が最も高いのは「ダイエットや美容」である。ところが健康調査をする時、「肌荒れ」や「便秘」「疲れやすい」「朝起きられない」という回答が圧倒的に多い。アトピーも1割近くあった。さらに食生活の調査を進めると、「朝ごはんを食べていない」「アルバイトで深夜に食事をする」ことから生活が不規則になり、そ

れが肌荒れや疲れの要因になっていることが分かった。

しかも普段の食生活の中で、清涼飲料水や菓子類の摂取が日常化しており、それで食欲を満たしてダイエットするという学生がいる。当然ながら、食生活のバランスが崩れ、健康被害につながっている。そして、これは10年以上も前に永田先生が指摘した健康被害の調査と一致する。幼児や小学生の食習慣は大学生にまでつながっている。このままいけば、確実に生活習慣病につながる。

徳之島の若い世代の健康被害も、実は本土とまったく変わらない。ただ、島は今ならまだ地元の食材を使って健康を取り戻せる環境にある。それはつまり、地域の独自性を見いだすことであり、島のブランドと観光にも直結することなのだ。

（「地方行政」（時事通信社）より）