

## ■おもしろ食育講座

### 楽しい！恥ずかしい？そして感動!!

2月28日東灘区役所4階大会議室にて「おもしろ食育講座」が行われました。

日々食物と深〜い関りのあるお仕事をされており、かつプライベートでもサッカーチームのコーチとして、子どもの食と健康を深く見守っておられる、中尾卓嗣先生のお話はとてもおもしろく、あっという間の2時間でした。

今回は会場の都合もあり、事前にお断りした方も多く、また、当日会場に足を運ばれたのにもかかわらず、聴いていただくことの出来なかった方もいらっしゃいました。本当に心苦しく思っております。ご迷惑をおかけしました皆様にはこの場を借りて深くお詫びを申し上げます。



作務衣をまとって飄々と現れた先生に、準備をしていたスタッフは目が点。「あっ、ああこちらへ…」となんだかしどろもどろの出会いとなってしまいました。しかし、その後の講座も参加者の度肝を抜く仕掛けがたくさん。皆さん、人間のウンチ、きれいにしたら何センチか知ってますか？40cmにもなるそうです。中尾先生は様々な動物のウンチをご持参されましたが、残念ながら人間の完璧なウンチはコレクションにないそうで、「是非40cmのウンチが出た方はご一報ください。コレクションに加え、講演会で使います!!」とおっしゃってました。このHPをご覧になった方も、提供いただける方はご一報ください。お待ちしております。

こんな話で盛り上がりつつ、食と子育ての深いかわり…なんでもあるこんな時代だからこそ、もう一度立ち止まって考えなければならない問題…お腹がすいても我慢が出来ない、という状態で食べる「ご飯」の美味しさ、これはご飯が出来るまで「我慢した」結果の「大きな喜び」です。日常の様々な場面で「我慢」が減りつつあります。そういったことが食生活にも直結していて、のどが渴けばすぐにジュースやスポーツドリンクを飲み、小腹がすいたらお菓子を食べる、そんな生活をしていたら糖分と脂分で、あっという間に人間の脳のセンサーが狂ってしまうそうです。そして少しずついろんな分野に影響が出てきます。今、社会を騒がせている数々の事件

の背景にも、「糖分過多・油脂分過多」といった食生活の問題も潜んでいるようです。

多くの人々が日々の生活を振り返り、うつむき加減になっていく中、さらに話はずすんで行き、日本がいかに食べ物を捨てているか、そして、高い運賃を払って遠いところから食物を運んでいるかをデータに基づきお話をされました。この部分に関しては、1月に行なった食育シンポジウムの中で神木千鶴先生も触れられていました。その時は、淡路島のたまねぎを東京の人が食べ、北海道のたまねぎを神戸の人間が食べている…といったお話でしたが、今回も、日本国内で充分供給できる食品を、海外からどれだけ輸入しているか、輸入品は鮮度を長持ちさせるためにいかに様々な薬品を使用しているか、そして輸送途中の排ガスにより地球温暖化がいかに進んでいくか、そういった観点からも、地産地消の必要性を強く訴えられておられました。

ランチと地球温暖化、一見すると何の関係もない二つの事柄ですが、今、日本の食事情は温暖化の原因となる輸送手段で地球の裏側から運ばれた食べ物を、深く考えず口にして、その結果便秘気味だったり下痢気味だったりしている…大げさに言えばそんな食物連鎖の中に生きていくような気がしました。

最初はその姿や、繰り出される仕掛けの数々に圧倒されていましたが、聴き終わった後は大きな課題をもらったな、という気持ちになりました。子供連れの講演会だったので、落ち着いて聴けなかったママたちもいました。でも、何かひとつは自分の中に残ったものがあつたのではないかと思います。それを日々の生活でふくらませていっていったらいいですね。

【東灘サポートネットワーク】