

最初の100か月で決まる?子どもの「おいしい!」が免疫力を育てる、 家庭と学校で足並みを揃える新時代の食育 「食育はお米から!栄養満点ごはんセミナー」をレポート

去る3月14日、名古屋市中区の「ウィルあいち」で、日本の主食であるお米を通じた食育の重要性や栄養バランスが取れた食事、お米の栄養について学ぶセミナーが行われました。当日は子育て世代のパパ・ママや子どもたち、食と健康に興味がある方々など幅広い世代が多数来場し、お米や栄養についての講演に耳を傾け、おいしいお米の試食も体験しました。

01

縄文から未来へつなぐ一粒。 愛知県の学校給食が迎える「持続可能な食」への挑戦

まずは公益財団法人愛知県学校給食会理事長の高橋伸至さんから、「あいちの学校給食について」と題して話がありました。高橋さんは縄文時代から米があったことなど米の歴史について触れた後、年表を指し示しながら1977年に愛知県の学校給食に米飯が登場したことを説明。学校給食での米飯は50年の歴史があることを話し、「精米方法で米は変わる。この先50、100年後の米もまた変わってくるでしょう」と話しました。

その後、会場の子どもたちに対して給食のご飯と麺、どちらが好きかを質問。子どもたちは元気いっぱいに挙手をしました。その様子を見ながら高橋さんは「来年からは学校給食に国家費用が投じられるという大転換期を迎えます。その中でいかに学校給食を持続可能にしていけるか、学校給食で食べるものはどのようなものがよいかを国家的な観点から考えていくことが求められる時代となってきました。生産者の新しい技術も必要となるでしょう。こうした観点から皆さまにも学校給食に使う食材やメニューについて考えていただく、今日はそんなきっかけとなる日であることを期待します」と締めくくりました。



米の歴史について話す高橋さん



年表を示しながら説明

02

「家庭の朝食×学校の給食」の連携がカギ。 子どもの一生を支える「最初の100か月」の食との向き合い方

次に中村学園大学短期大学部食物栄養学科教授の森脇千夏さんが「給食の現状と残食の影響」をテーマに講演しました。最初に人の成長は20歳で完結すると話し、環境によって発育に差が出ると説明。特に「おなかの中にいるときから2歳までの人生最初の1000日の栄養が大切です」といい、脳神経は3~4歳くらいまでに神経細胞間のネットワークや刺激伝達の制御機構が発達することや、免疫機能は10歳ごろにようやく成人レベルとなることから「生涯の幸せを育てるはじめての100か月育ちビジョン」についても説明。乳幼児期に鉄分が不足すると認知能力や運動能力などの低下に関する問題点や、脳の細胞を作り、働かせる亜鉛、脳の構造と働きを支えるDHA、脳に必要なエネルギーを生成するビタミンB1群など、栄養摂取の重要性を話しました。来場者の中には大きくうなずきながら納得する人や、真剣に耳を傾ける人の姿が多く見られました。

また骨や歯、消化器官の成長についてスライドを見ながら話し、子ども期の食について「いつ食べるのか、どのような組み合わせで食べるとより体に吸収されるのかの配慮も必要です」と話しました。

「子どもの食生活の現状と給食残食の影響」ではまず、朝食が欠食あるいは簡便な場合、学校給食で摂取する栄養だけでは不足すると指摘。朝食の内容も炭水化物に偏る傾向が多いと話し、動物性、植物性両方のたんぱく質摂取の必要性を強調。「1~5歳の子どもは体重あたりのたんぱく質必要量は大人より多い」と話しました。また食事スタイルと排便頻度の傾向は類似し、集中力や落ち着きの無さ、イライラにも関連するといひ「朝食の質と学校での成績には強い相関関係があります」との指摘に、メモを取る参加者もいました。



朝食と集中度の関係について説明



子育て世代の関心を集める発育と食事がテーマ

残食については、中村学園大学付属の保育園での調査を発表しました。「食べ残しが多くなる原因のひとつは、栄養士や調理員と実際に園児の食事介助を行う保育士との間で子どものためにとする気持ちが乖離していることです。まずこのすり合わせが重要」と森脇さん。「給食は栄養基準を満たすだけでなく、栄養素や食品の一つひとつに配慮することが大切と考え、一汁二菜、野菜100g以上の献立を考えました。残食の原因やクラス・年齢による差、イベント時の残食量、料理の組み合わせなども検討しました」との話には、思い当たる節があるようにうなずく参加者の姿も。

森脇さんは給食に国産食材の使用や、1日のエネルギー量の約半分を占める米は年長児と保育士に食味試験を行い、支持が多かった「金芽米」を使ったことを説明しました。その結果、年間の残食量が減少。「特にお米がおいしいと園児はよく食べるため、食べ残しも少なく、おかずの減塩にも成功しました」と金芽米が子どもたちにもおいしく食べられていることを報告しました。

さらに新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染率も、従来の白米を提供する他の園に比べて約38%も少ないことも説明。これには会場から驚きの声も聞かれました。最後に森脇さんは子どもの習慣的な食事の質確保や食生活の見直しに対する重要性を強調し、講演を終了。会場からは大きな拍手が沸きました。

「お米はかつて生薬だった？」巨大模型に子どもたちも釘付け！ 食べ比べで明かされた“おいしい精米”の正体

後半は、東洋ライス株式会社営業部部長の滝端善紀さんから「知っているようで知らないお米の正体」について話がありました。最初にお米は昔、滋養強壯の効能を持つ生薬として食べられていたことを話し、「玄米-糠=白米(粕※カス)」と書かれたスライドを見せながら、今のお米は精米の際に健康に良い糠の部分を取り除かれてしまっていることを説明。実際に手作りのお米の模型を使って粉や口ウ層を外しつつ精米によってお米がどのように変化するかを分かりやすく説明しながら、「糠と白米の間に栄養が含まれた亜糊粉層があります。通常の精米ではこれらをすべて取ってしまって白米になります」と金芽米の最大の特長である亜糊粉層を強調した滝端さん。大きなお米の模型を使っての話はわかりやすく、子どもたちも「うわあ!」と声を上げて興味津々に見入りました。



模型を使っでの説明に子どもたちも歓声

また昔の玄米ごはんを再現した写真を見せながら、「精米は江戸時代後期から行われるようになりました。それまでは粉の状態のコメを棒などでつつき、粉殻をはずしていたのですが、その際に部分的に口ウ層や糠層の一部も取れた米粒や、玄米のままの米粒などが混ざり合った白米と玄米の間のお米になり、それを食べていました。ですから今の玄米より食べやすく消化がよく、玄米の栄養をしっかりと摂れるお米だったようです」と話し、昔の日本人は必然的にお米の栄養成分をしっかりと摂れていたと話しました。しかし近年の白米は精米によって、おコメの栄養分が取り除かれてしまっていて、その頃のようにお米の栄養を摂ることは出来なくなった。そこで白米のようにおいしく、玄米の栄養を摂り出せるお米をと

の想いから作られた金芽米についても解説。「栄養と旨味成分が多い「亜糊粉層」と胚芽の基底部の「金芽」を残す精米製法で作られた米です」と締めくくりました。その後、AとB2種類のお米が用意され、食べ比べが行われました。参加者は食べた後すぐに、QRコードからおいしかったほうを投票。Aの金芽米のほうが60%以上となり、あらためて金芽米のおいしさが評価されました。



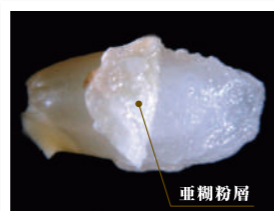
昔と今のお米を比較



金芽米

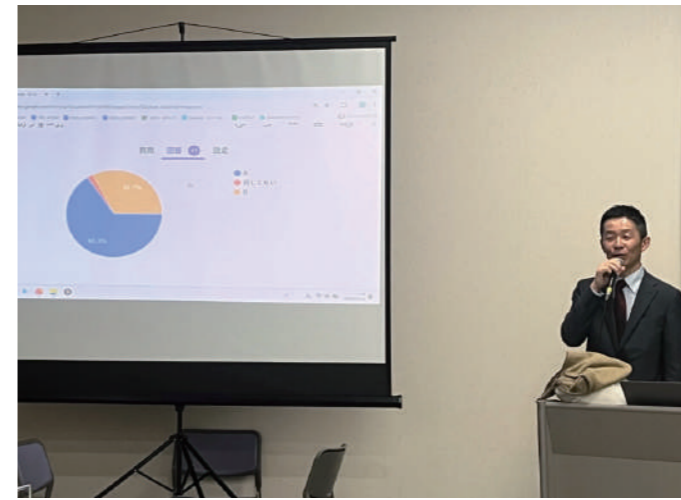
あこほんそう 亜糊粉層って、なに?

美味で体に有益な成分が含まれている層です。



約30分煮て糠皮が
めくれ上がった玄米

糠皮をめくると、その裏側は白色です(玄米を30分ほど煮ると自然に糠皮がめくれて確認できます)。この白色の物体が亜糊粉層で、ここが美味で栄養価が高いのです。亜糊粉層は糠皮と強くくっついているため精米時に糠皮と共に剥離してしまい、白米には残りません。玄米や胚芽米には残っていますが、糠皮も残っているので消化しにくく美味とはいえません。



Aの金芽米がおいしいと感じた人が6割以上

セミナーの最後は質疑応答が行われました。「精米をした後の糠は、畑でどのように使えばよいか」という質問には、滝端さんが「ぼかし肥料として使うことが多いです。また糠は米油やキノコの菌床にも使われます」と回答。「給食費の中でもコストがかかる牛乳をなくせばもっと栄養価の高い食品を入れることができるのでは?」という質問には、森脇さんが「1日に必要なカルシウムの50%

が取れる牛乳は取ったほうがよいといえます」と答えました。また農業と食に興味があり、中学生の時に残食について研究をしたという高校生からは「好き嫌いについてどうしたらよいと思うか」という質問があり、同じく森脇さんが「好き嫌いにはさまざまな要因があります。食に関わる人がおいしく楽しく食べられる環境を作ることで、おいしいと感じられる経験をすることは大切です」と回答。最後に「7分搗きのお米とはどの部分が削られるのでしょうか?」という問いに、「7分搗きのお米といっても均一に7分搗きになっているのではなく、一部分や粒ごとに口ウ層、糠層が残ったり白米になっていたりして、食べにくいだけでなくおいしくなかったりすることがあります」と説明し、セミナーは終了。参加者は「お米について理解が深まった」「子どもの発育に対する食事や給食の重要性がよくわかった」などの感想を口にしながら、金芽米2キロをおみやげに、会場を後にしました。

後日談

後日、主催者である東洋ライスに嬉しい感想が寄せられましたので一部ご紹介いたします。これを励みに、お米を通じた人々の健康増進により一層邁進してまいります!

Aさん

教育現場で実際に給食を出されている方の貴重な経験談や、玄米と白米、金芽米の違いなど、とても勉強になりました。一緒に参加した方にも子供の食生活に危機感を持っていただけたようです。

Bさん

高橋理事長のお話を聞いて、愛知県では地産地消を給食に積極的に取り入れている様子が伺えて嬉しく感じました。また、森脇先生の7分づき米で残食のあった子どもたちが金芽米に切り替えることで残食が減ったお話、今後の愛知県の取り組みにも生かしていただける希望ある内容だと感じました。栄養価もあり美味しいお米で残食が減り愛知県の子どもたちがさらに元気になってもらえることを願っています。

Cさん

森脇先生の話は、これから赤ちゃんを身ごもるかもしれない若い世代(高校生～、中学生にでも十分伝わるであろうと考えますが)に一番聴いて欲しい内容だと思いました。勿論、妊娠中のママさんたちにも。市のママさん向け教室やセミナーなどで開催して貰いたいです。森脇先生のようなお話を教育として子どもたちに受けて欲しい、それが当たり前となったら…とまで、思いました。