

おさかなフォーラム '97

スポーツ、健康、子どもの食事

平成10年3月

社団法人 大日本水産会

目 次

主催者挨拶 4

講 演 6

「スポーツと健康」

講師／順天堂大学スポーツ健康科学部

教授 沢木 啓祐

パネルディスカッション 22

「子どもの食生活を考える」

パネリスト

竹内富貴子（管理栄養士）

永山 久夫（食文化史研究家）

西村 一郎（生協総合研究所 研究員）

ピーター・バラカン（ブロードキャスター）

コーディネーター

好本 恵（元NHKアナウンサー）

出演者のプロフィール 58

主催者挨拶

社団法人 大日本水産会 会長

佐野 宏哉

本日は「スポーツ・健康・子どもの食事」と題しましたフォーラムを開催しましたところ、ご多忙の中、皆さまにご臨席をいただき、主催者といたしまして大変うれしく存じております。

私ども大日本水産会は、毎年10月に「おさかなフォーラム」という催し物を開催し、魚を食べるとガンにかかりにくくなるとか、お子さまのアトピー性皮膚炎を心配なさる方は、離乳食の段階から魚を取り入れていただくと良いとか、これまで色々なテーマを取り上げてまいりました。

今回は「スポーツ・健康・子どもの食事」というテーマですが、まず第1部の講演では、順天堂大学の沢木先生に「スポーツと食事～期待される魚の油の持続力維持効果」と題して、ご講演をいただきます。皆さま順天堂大学と言えば、すぐ箱根駅伝のことを思い起こされるとと思いますが、いつも大変有力なチームでして、沢木先生ご自身、学生時代に優れたランナーとしてチームを引っ張ってこられた方でございます。

今日は、魚の油に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）が、皆さまご存じの、“頭の働きが良くなる”という効果のほかに、“運動能力を向上させる”という意味でも優れた効果が期待できるとい

う、沢木先生ご専門の最新の研究成果をお話しくさせていただきます。

よく、“現在は知育偏重だ”と言われますが、このDHAが知のみならず体の方にも効果があるというお話は、きっと皆さま方のご参考になることと思います。

また第2部では、管理栄養士の竹内先生、食文化史研究家の永山先生、生協総合研究所の西村先生、そして皆さまテレビでお馴染みのピーター・バラカンさん、この4人のパネリストの方々と、コーディネーターの好本さんによる「子どもの食生活を考える」というパネルディスカッションを予定しております。

最近、子どもの生活に色々変なことが起こってしまっていて、“今の子供はいったいどうなっているのだろうか”と心配しておられる方もたくさんいらっしゃいます。

その中で、食生活という観点から最近の子どもの状況を考えてみますと、栄養面ももちろんですが、食文化や家族との絆といった面から見ても、現在の子どもの食生活には問題があるようです。

本日は、この問題に対して、色々な角度からスポットを当てていただくのにふさわしいパネリストの方々が揃っておられますので、必ずやご来場の皆さまにご満足いただけるようなお話になると期待しております。

私ども大日本水産会では、こういう食生活に関する催し物を通して、皆さまが健康と長寿を末永く楽しんでいけるよう、少しでもお役に立ちたいと思っております。

本日こうしてお集まりいただきましたことを重ねて御礼申し上げまして、開会にあたってのご挨拶とさせていただきます。

スポーツと健康

講師／順天堂大学スポーツ健康科学部 教授

沢木 啓 祐

本日のテーマは「スポーツと食事」ということですが、日本ではいつごろからスポーツの世界に科学のメスが入られるようになったかと言うと、1964年、東京でオリンピックが開催されるにあたって、各分野の専門家から、スポーツ界の現場に色々なアドバイスを頂きました。それから急速にスポーツ科学という新しい分野が始まったわけです。

1970年代に入ると色々と科学的な研究が行われました。健康になるためには運動をしなければ駄目なのか。あるいは、スポーツをすれば本当に健康になるのか、その反対はないのかということも色々討議されました。まったく体を動かさないと、約3週間ベッドに寝ていると、人間の身体はどうなるかという実験もありました。これは身体の退行現象を調べたもので、使わなければ低下し退化することが明確になりました。

食生活研究のきっかけはソウル五輪

1980年代になると、トレーニングと栄養に関する研究が行われました。特に、88年のソウルオリンピックに際しては、オリンピック代表選手による直前の強化合宿で、“トレーニング内容と栄養摂取”についての大々的な調査が行われ、300名にのぼる選手たちの三度三度の食事について、栄養学の専門家が分析しました。

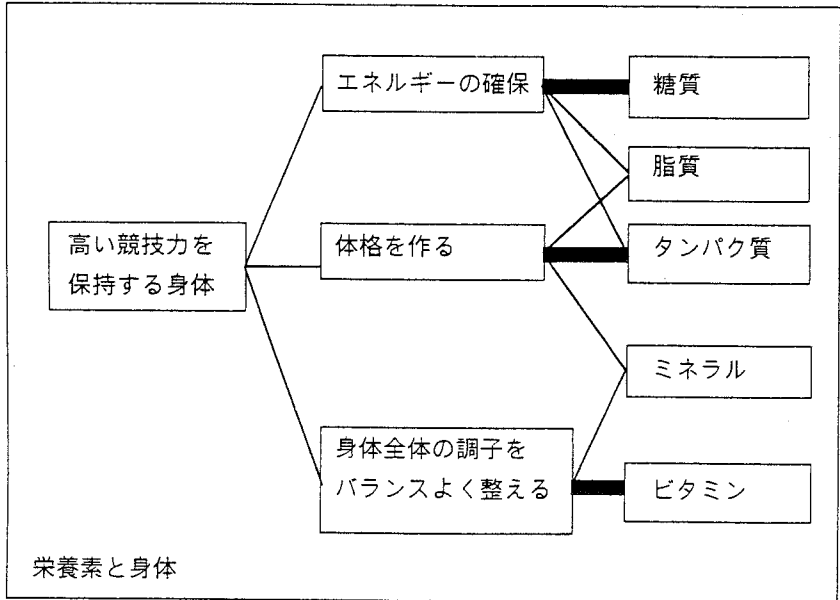
しかし、この結果が出たのはオリンピック終了後で、私もコーチの一人として参加したソウルオリンピックには生かすことができず、残念ながら、競技にはあまり良い成果をあげることはできませんでした。

さて、その時の調査で、何人のオリンピック選手がトレーニングと食事という面で合格点をもらったかと言うと、実に1割しかいなかったのです。9割の選手は間違った食事をしていて、中には「この食事の仕方では、強くなるのではなく体を壊してしまう」とさえ言われることもあったのです。

そこで、スポーツの現場に則した食事の重要性を真剣に考えるようになり、1990年代になると、各企業が栄養の知識や管理の仕方を専門的に身につけた人を自分たちのチームに雇ったり、そのノウハウをお金を出して手に入れるようになった結果、企業スポーツが飛躍的に強くなりました。

例えば、皆さまご存じのマラソンの有森選手や今回の世界選手権で優勝した鈴木博美選手などは、特に外国などで練習合宿するときは必ずスタッフの中に栄養士もしくは調理師を連れていき、トレーニング内容にあった食事メニューをきちっと立ててもらっているのです。

図1 栄養素と体



さて、スポーツ選手の栄養管理についてまとめたのが図1です。つまり、私たちが高い競技力、あるいは丈夫な体を維持・保持するためには何が必要かということをもとめたものです。右側が必要な5大栄養素で、一番上が体を動かす元であるエネルギーの確保。糖質いわゆる炭水化物。その次が体をつくる脂質、そして一番重要なたんぱく質。また、体全体の調子を整えるカルシウムや鉄分等のミネラル類、そしてビタミン類です。

スポーツ選手にとって何よりも重要なことは、トレーニングを始める前の筋肉づくりですから、たんぱく質をたくさんとります。そして次に、エネルギー源を確保するという事です。これは、競技種目によって異なります。

例えば、マラソンのように持続力を必要とする競技は、試合直前

にはエネルギーの元である糖質（炭水化物）をたくさんとります。そして、同時にビタミンやミネラルなど、普通、体への吸収があまり良くないと言われる栄養素もたくさんとります。

私たちの体に必要な栄養素は、いくら食事からとったと言っても実際に体の中に吸収されるのは、せいぜい半分なのです。これを吸収率と言います。そして吸収率が一番悪い栄養素は何かと言うと、カルシウムや鉄といったミネラル類です。

厚生省の発表では、日本人のカルシウム摂取量は、必要量の90%しかとっていないと言われていています。また、鉄分については、スポーツ選手はトレーニング中にかく汗のために不足気味になるのでしっかり補給しなければなりません。

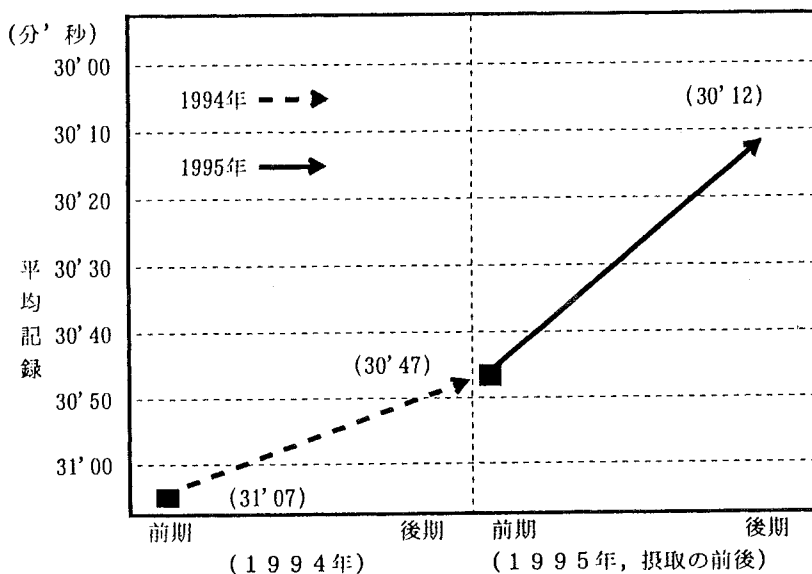
皆さんご存じないかもしれませんが、スポーツ選手には意外と貧血が多いのです。しかもこの鉄分は、摂取した量の10分の1しか吸収されないとされていますから、多汗症の選手は、しっかりと補給しておく必要があるわけです。しかも、スポーツ選手の場合は、吸収の効率を考えて、たんぱく質もミネラルも1日に3～4回に分けてとる必要があります。

魚のDHAが記録を伸ばす

今、私たちスポーツ界では、高たんぱく質、低脂肪の食生活が望ましいと言われています。なぜならば、現在の肉や油を使った食生活では、どうしても脂肪をとりすぎる傾向があるからです。肉を食べるときは油を使わずに焼く、あるいは熱湯にくぐらせて脂肪分を落としてから食べるといった調理の工夫をしています。

さて、高たんぱく質、低脂肪の食品となると、どうしても魚ということになりますが、魚には優れたたんぱく質だけでなく、不飽和

図2 同一グループの1994年と1995年の同時期の平均記録の変化



脂肪酸という、私たちの体にとって有効な成分が含まれています。

特にイワシやサバ、マグロといった青味がかった魚には、n-3系列のDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）という高度不飽和脂肪酸が含まれています。

実は、私どもの大学で、1昨年、4カ月間にわたって、箱根駅伝に出場するような長距離の選手に、DHAを飲ませてみました。

図2は同じグループの2年間の競技記録の向上率をグラフで表したものです。左側は94年、DHAを摂取する前の記録で、10,000m走の平均値が31分だったのが、トレーニングの結果30分47秒まで伸びました。そして95年の同じ時期に、再び同じグループにDHAを4カ月間飲ませて記録を測りました。記録の立ち上がりを今年の最高点30分47秒においたところ、記録はグーンと伸びて30分12秒まで

行きました。

トレーニングをすれば記録が伸びるのは当然だと思われるでしょうが、競技記録というのは、トレーニングの初期ほど効果が上がるものなのです。ですから、前年はグリーンと伸びて、その次の年は伸び方が下がるというのが普通で、それが通常のトレーニングの曲線なわけです。

ところが今回は、前年訓練をして伸ばした記録が、再び大きく伸びました。その原因は何だろうと調べてみると、魚の脂肪に含まれているDHAを4カ月間飲ませた結果だということが分かったのです。そこで私たちは、DHAのどういう働きで記録が伸びたのかを考えてみました。

長距離やマラソンの競技記録を伸ばすには、選手の体の組織に、酸素を効率よく運ばなければいけません。それには何が一番重要かということ、まず酸素を運ぶもの、そして酸素を運ぶ道です。それは何かと言うと、いわゆる血球や血管です。

DHAを飲ませると血球膜が柔らかくなります。柔らかくなるということは変形しやすくなるということで、極く細い血管でも形を変えて入っていけるわけです。

私たちの手を見てください。手の先の方が白っぽくなっています。しかし、これをポンポンポン叩くと充血して赤くなってきます。これは、普通の状態ではあまり活動していなかった手先の毛細血管が、叩くことによって刺激され、血液が指先まで運ばれて行ったということです。

DHAを飲むと血球の膜自体が柔軟性を持つために、叩くという方法をとらなくても、現在活動を休止している毛細血管まで入りこむことができ、組織の末端まで酸素が行きわたるのです。

実験に協力した選手たちには、こうしたメカニズムが作用して、

本来なら、1年目より2年目のほうが競技記録の伸び率は下がるのに、圧倒的に2年目に競技記録が伸びたというわけです。

和食、中華食、バランス栄養食品で食事効率を調べる

さて、陸上競技の長距離選手が試合に備えて走りこみをするとき、だいたい1日に延べ50キロは走りますから、その時の朝、昼、晩の食事のとり方が大変重要になります。なぜなら、人間は食事をしてすぐには活動ができないので、何時間か休まなければならないからです。また、トレーニング量が増えれば増えるほど、食事との間隔が問題になってくるし、当然、食事の内容も重要になってきます。

そこで私たちは、効率のよい食事を考えるために、昼食に下記の3種類の食事を学生たちにとらせてみました。

1. 和食（おにぎり2個と味噌汁）
2. 中華食（チャーハンと根菜サラダ等）
3. 既存のバランス栄養食品（チューブに入った完全栄養食品）

なぜ一つを中華食にしたかと言うと、一時期、馬軍団という中国の女子選手たちが、800m、1500m、3000m、5000m、10000mと中・長距離の世界記録を次々に塗りかえたことがありました。その彼女たちが食べているものは何だろうと調べ、それを中華食と位置づけたわけです。

これらを三つのグループに分けた学生たちに食べさせ、食事の前に5000mを2回、食後2時間半後に2回走らせました。それも、1本目は全速力の90%、2本目は95%という、かなりハードな内容のトレーニングを行ったのです。

さて、ご来場の皆さんには、この3つの食事のうち、どれが長距離選手の昼食として最も適切であったかお分かりでしょうか？

一つは日本古来の和食、二つ目は世界記録続出の中国選手の食事、そして、三つ目がエネルギー源として吸収が早く、最も効率が良いと言われているチューブ入りのバランス栄養食。

正解はおにぎりと味噌汁の和食グループが一番疲労度が低かったのです。吸収率の高いバランス栄養食品グループはどうなったかと言うと、2時間半たったあとの5000メートル2回走で空腹感を覚えてしまいました。と言うのは、私たちの日常の食事では、少しはお腹に溜めておこうという習慣があり、いくら、これは量は少ないけれどカロリーも栄養も満点なんだよと言われても、どうしても空腹感を感じてしまいます。すると不思議なことに、私たちの体はエネルギーを出すまいとブレーキをかけてしまいます。

では中華食はどうかと言うと、脂肪が多いために、短時間では消化吸収しなかったのです。その点、おにぎり食は炭水化物ですから完璧に吸収され、しかも、空腹感を覚えるということがなかったというわけです。

しかし、これはあくまでも食後2時間半後にトレーニングをした場合の結果であって、朝、昼、晩それぞれの食事ごとにトレーニング開始時間を変えていった場合はどうなったか分かりません。もしかしたら、食後すぐにトレーニングできる、チューブ入りの栄養食品あたりに、もっとよい結果が出るのではないかと思います。

と言うのは、皆さんご存じのように、正月2日、3日に箱根駅伝があります。これは朝8時にスタートしますから、選手たちは、だいたいその4時間くらい前に朝食をとります。神経質な選手になると4時間半くらい前、つまり夜中の3時半頃食事するわけです。そんな状態では睡眠はどうなっているんだ、ということになります。

以前、大学病院の先生に“離乳食なら消化吸収が良いから、走る直前にさっと食べて走ったらどうですか”とアドバイスされたこと

がりましたが、当時は、“お腹の中に何かが入っていないと空腹感を覚える”という長年の観念があって、なかなか実現できませんでしたが、いま考えると的を得たアドバイスだったと思います。

DHAで動体視力が向上する

さて、次に、私たちはDHAの動体視力に対する効果について調べてみました。被験者は陸上競技部と野球部の選手、計45人で、5週間続けて飲んでもらいました。

動体視力とは、動くものを捕らえる目の能力のことで、車を安全に運転するために、また、野球などの球技では大変重要になる視力です。その動体視力に、細胞膜を柔らかくする働きのあるDHAが関係しているのではないかと思って調べたわけです。

これは世界で初めての実験でしたが、被験者となった学生は、眼鏡をかけない裸眼視力が1.0以上の者、そしてDHAの投与期間は毎日飲んで5週間でした。

実験に際しては、順天堂大学の眼科の教授が中心になり、私たちのスポーツ健康学部と共同で行いました。

実験の結果は、全被験者において、平均18%の動体視力の向上が見られるという、予想以上の結果を得ることができました。また、当然のことですが、動体視力が低かった者ほど改善率は高く、元々動体視力が高かった者は改善率が低いということも分かりました。

被験者の中には、野球部で最も打率の高かった選手、そして今年のオリンピックにハードルの代表として出場した選手が含まれていましたが、この2人は圧倒的に動体視力が高かったのです。つまりピッチャーが投げる時速140 kmのスピードボールを、瞬間的に打つ野球選手。目の前にくるハードルを察知して、瞬間的に飛び越える

陸上選手。いずれも動体視力が優れていなければ、一流にはなれないわけです。

と言うことは、言い換えると、動体視力の優れている子どもは、こういったスポーツの適正があるということになり、各種の球技、ボクシング、陸上競技ではハードル等における選手発掘の、一つの手段になるのではないかと思います。

目の働きとDHAの関係については、昔から興味深い調査があります。漁村の人と農山村の人では、どちらが目が良いかというもので、“どうも、漁村の人のほうが視力が良いようだ。それは、いつも広々とした海を見ているからだ”と言われてきましたが、原因はそればかりではなく、魚をよく食べてDHAをとっていることも大きな要因になっているのだと思います。

これは、漁村の人と農山村の人の車の運転年齢を比べてみると、漁村のほうがより高齢になるまで運転をされていることでも分かります。さらに、現在、別の研究機関では、老人性痴呆に対するDHA及びEPAの改善効果の研究に取り組んでいて、来年あたり色々興味深い結果が出るのではないかと思います。

骨と筋力の弱い現代っ子

さて、私どもの大学には、18歳から22～23歳までの、スポーツが好きだ、スポーツが得意だという学生が1学年300人おられます。この学生たちの基礎体力が、10年前の学生たちに比べてどうかというと、10年前の学生たちのほうが筋力が圧倒的に高かったのです。

筋力とは、握力、背筋力、そして脚伸展力と言って、しゃがんだ格好でぐーんと持ち上げる力等を指しますが、測ってみると、特にこの脚伸展力は昔の学生のほうが圧倒的に高かったのです。

また、最近の学生に顕著なことは、スポーツにおける骨折が非常に多くなったことです。昔は滅多に骨折などしなかったのが、最近では簡単に骨折してしまいます。なぜだろうかと、学生の骨密度を測ってみると、低くなっているのです。

ご来場の皆さんはもうお分かりでしょうが、中高年になると骨密度が低くなり、ひどい場合は骨粗鬆症の心配が出てきます。それが若い人たちにも見られるということです。だから、ちょっとしたトレーニングでも骨折するわけです。昔から言われていますが、骨を丈夫にするにはカルシウムがたくさん含まれているものを食べ、運動をし、太陽光線にあたることです。しかし、今の学生たちには、この3原則がどうも守られていないようです。

必要な食事5項目

ここで、スポーツ選手に必要な食事をまとめてみます（表1）。

これは、昨年、箱根駅伝直前に実施した、私ども大学の食事です。ご覧のとおり、専門の栄養士がきちんと献立を立てているので、品目が大変多くなっています。これは先程から申しあげましたように、1990年代になって、企業スポーツを中心に、選手の食生活の重要性が見直され、専門家による栄養指導と献立の実施が行われた結果、記録の向上が見られたからです。

中学生や高校生のように、家庭で母親が作ってくれた食事を食べるのと違って、大学生になると、ほとんどが下宿やアパートでの個人の生活になり、食事も自分の好きなものを、ごく簡単にすませる傾向になりがちで、栄養バランスもほとんどとれていないのが実情でした。だから、中学高校の競技レベルの伸びに比較して、大学生の伸びは低迷していたのです。つまり食生活が貧困だったのです。

表1 箱根駅伝選手 練習・食事内容

	朝 食	昼 食	夕 食	補 食	朝 練	本 練
月	トースト×2 卵焼き 牛乳 リンゴ	ラーメン 肉野菜炒め	肉野菜定食		30分JOG(速)	2000m + 1000m
火	寮食 ご飯 味噌汁 納豆 ひじき 生卵 煮物 サラダ 牛乳 冷奴 ミカン いわし 胡麻漬 きんぴらゴボウ	ご飯 肉野菜炒め	寮食 ご飯 豚汁 ローストチキ ローストチキ サラダ リンゴ トマトソース ひじき 納豆胡麻和え	リンゴ	REST	70分JOG
水	寮食 ご飯 味噌汁 納豆 のり 生卵 煮物 サラダ 牛乳 鯖味噌煮 冷奴 おろし納豆 ひじき 納豆お浸し	冷奴 煮物 納豆お浸し 白菜 薩摩揚げ	寮食 ご飯 味噌汁 ハンバーグ サラダ カキフライ 煮物 レバニラ炒め きんぴらゴボウ 納豆胡麻和え バナナ コーヒー	DHA リンゴ ミカン	調整運動 30分JOG	50分JOG
木	寮食 ご飯 味噌汁 納豆 ひじき 生卵 目玉焼き サラダ のり 牛乳 梅干し 蒲鉾 鯖丸干し 煮物 肉と納豆胡麻炒め	幕の内弁当 いわし丸干し 目玉焼き 肉と納豆胡麻炒め 蒲鉾	寮食 ご飯 豚汁 スパゲティ レバニラ炒め サラダ 牛肉巻き 納豆胡麻和え リンゴ	DHA リンゴ ミカン	20分JOG	T.T 10km
金	寮食 ご飯 味噌汁 納豆 ちくわ 生卵 煮物 サラダ 五目入り豆腐 いわし焼き	牛丼 生卵 サラダ	寮食 ご飯 味噌汁 牛肉すき焼き風 レバニラ炒め ひじき サラダ 納豆胡麻和え ヨーグルト 焼き 70-70-70和え	DHA リンゴ ビタミンB ビタミンC ミカン 鉄剤 カルシウム	散歩	70分JOG(速)
土	寮食 ご飯 味噌汁 納豆 ゆで卵 生卵 煮物 サラダ 焼き鳥 低脂肪乳 のり 山菜 カニ蒲鉾 納豆お浸し	焼きそば	すし 刺身	DHA リンゴ ビタミンB ビタミンC ミカン	30分JOG(速)	15km距離走 400m + 200 * 2
日	寮食 ご飯 味噌汁 納豆 キムチ 生卵 煮物 サラダ はす煮 焼き 梅干し プリ焼き ヨーグルト サツマイモ天ぷら	ラーメン サラダ ヨーグルト	寮食 ご飯 味噌汁 おでん サラダ おろし納豆 ローストチキ 煮物 70-70+ロト 柿	DHA ミカン ビタミンB ビタミンC 鉄剤 牛乳 カルシウム	30分JOG	

表2 実業団女子選手 合宿中の食事、練習内容

	朝食	昼食	夕食	補食	朝練	本練
月	牛乳 食パン クワッシュ ヨーグルト 胡麻豆腐 リンゴ ブドウ イチジク ミルクティ	ミカン ブドウ チーズパン チョコレート	牛乳 コーンスープ エビフライ(卵かけソース) 許の物(卵、キャーリ) サラダ(ブロッコリー、トマト、 キャベツ、パセリ) スイートポテト		軽くJOG WALKING	100分JOG (印掃沼) 補強 走行距離 (約18km)
火	アイスティ、カフェオレ 味噌汁(しじみ) 笹団子 ご飯 豆腐 野菜炒め ひじき煮 レバー佃煮 スイカ	お茶 コーヒー 胡麻最中 せんべい	野菜ジュース 味噌汁(白菜) サラダ(ブロッコリー、トマト、パセリ) サマ(大根おろし) ご飯 豆腐 ひじき煮 ブドウ グレープフルーツ	朝練前: お茶	14km距離走	(2000m+1000m) 変化走×5回+ 1000m×1 走行距離 (約37km)
水	牛乳 アイスティ 味噌汁(卵、ミカ) ご飯 温泉卵 ローキャベツ(カレーソース) 大根サラダ オレンジ ブドウ	お茶 梨、ミニパン アメ	野菜ジュース、アイスティ 味噌汁(大根) チキンピカタ スライスバナナ サラダ(トマト、アスパラ、キャベツ) リンゴ グレープフルーツ	朝練前: お茶		100分JOG (印掃沼) 補強 走行距離 (約35km)
木	カフェオレ ご飯 味噌汁(油揚げ、 キャーリ) 卵蒲焼き ひじき煮 納豆の卵とじ 山芋 スイカ イチジク ブドウ ヨーグルト	ヨーグルト リンゴ	(外食) ソーセージ焼き サラダ スライスバナナ 生ハムピザ オレンジ ビール	朝練前: Feドリンク	10km JOG	60分 JOG 走行距離 (約21km)
金	牛乳 アイスティ 味噌汁(卵、ミカ) ご飯 卵 サラダ(トマト、アスパラ、 キャーリソース) 胡麻豆腐 焼き鮭 リンゴ ブドウ 大根おろし	お茶 ヨーグルト クッキー2枚	トマトジュース アイスティ すまし汁(松茸) 手巻き寿司 (マグロ、卵、 ハマチ、エビ、 イカ) 柿 ひじきサラダ	朝練前: リンゴジュース お茶	12km距離走、 補強	2000m + 1000m 長めのC. DOWN (30分) 走行距離 (約22km)
土	牛乳 アイスティ リンゴジュース 味噌汁(あさり) 卵チャーハン 切り干し大根 ささみの和え物 海草サラダ ブロッコリー のり イチジク ブドウ	V A A M飲料	(外食) お好み焼き 唐揚げ サツマイモ煮 サラダ ジュース	朝練前: 牛乳	10km JOG	30kmペーストレイニング 走行距離 (約45km)

スポーツ選手の食事で重要なことが五つあります。

- 1、主食にはご飯やパンといった炭水化物をとる
- 2、たんぱく質をしっかりとる
- 3、野菜類でミネラル、ビタミンをとる
- 4、果物でビタミンの補給。これはジュースで代用してもいい
- 5、牛乳及び乳製品。カルシウムの補給

なぜ、スポーツ選手にカルシウムが必要かと言うと、骨折だけでなく、筋肉の収縮速度を速くするからです。つまり、カルシウムをとっていると素早い動きができるわけです。スポーツ選手の食事には、この5項目がきちんと揃っていなければなりません。

表2は、現在最もレベルの高い、ある実業団の女子チームの食事です。朝食が非常に充実していることが一目で分かります。そしてその分、昼食が軽くなっています。これは朝の練習が非常に長く充実しているということで、昼食は少しにして午後の練習に備えています。補食はほとんどしていません。せいぜいお茶や鉄分の入ったドリンクを飲む程度です。

食事管理の行き届いた企業チームでは、栄養補助食品の必要はあまりないということです。合宿所に行くと段ボールに入った補助食品が、山積みされたままになっているのをよく見かけます。しかし私は、これからはカルシウムやDHAといった、何らかの補助食品も必要ではないかと思っています。

女子選手の場合、共通して言えることは、脂肪が少ないメニューになっているということです。すぐに燃えてしまう炭水化物を多くして、高たんぱく質、低脂肪の献立です。まあ、空腹感がないように、から揚げやソーセージを入れるといった工夫はされているようですが……。

スポーツ選手に限らず、人が体をつくるにはつくる年代があり、

子どもの頃に、きちっとした食事を習慣づけることが最も重要になるわけです。最近の子どもたちを見ると、背丈は伸びているが横がありません。その結果、10年前に比べると明らかに筋力が弱くなっているのです。

本日ご来場の皆さんには、お子さんの食事には是非とも手間とひまをかけて、栄養バランスのとれた食生活を実行されることをお願いしまして、本日の講演を終わらせていただきます。

☆この講演は平成9年10月29日（水）、東京・銀座ヤマハホールで行われたものです。

子どもの食生活を考える

パネリスト／

竹内富貴子（管理栄養士）

永山 久夫（食文化史研究家）

西村 一郎（生協総合研究所 研究員）

ピーター・バラカン（ブロードキャスター）

コーディネーター／

好本 恵（元NHKアナウンサー）

好本 それでは、パネルディスカッションを始めさせていただきます。今回のテーマは「子どもの食生活」を取り上げました。

今年は子どもをめぐる、信じられないような事件、おそろしい事件が色々ありました。それが理想的に見える家庭、ごく普通の家庭に起こった事件だと聞きますと、私たち親はどうしていいのかわからない、とてもショックを受けます。ところがよくよく調べてみると、ごく普通だと思われていた家庭が、実は家族間のコミュニケーションがまったくとれていなかったということが指摘されています。

ところで、家族のコミュニケーションづくりの場として一番大切なのはどこかと言うと、食卓ではないでしょうか。日本では、その食卓を囲んだ家族団欒の場が、ほんのちょっと前、そう、30年くらい前にはどの家庭にもあったと思うのです。

子どもたちが外でたっぷり夕方まで遊んで、家へ帰るとホカホカ温かいご飯が待っている。お父さんも仕事から戻って食卓にいる。家族全員の顔が揃って、にぎやかにおしゃべりをしながら夕食をとる。という光景が日本中いたるところにあったと思いますが、今はどうでしょうか。一人で食べる子が増えているというような話があったり、また、先ほど沢木先生がおっしゃいましたように、ちょっとしたことで骨折してしまう子が増えたり、あるいは、生活習慣病にかかっている子どもたちが増えているなどという話も聞きます。

そこで、今日は、専門の先生方にお越しいただきまして、子どもの食生活のどんな点に問題があるのか、また、どのように改めたいのか、いい所はどのように伸ばしていけばいいのか、などについてお話し合いをしていただきたいと思います。

おひとりずつお話を伺おうと思います。先ず、生協総合研究所の西村さんをお願いします。

西村さんは食生活に関するさまざまな調査、分析をなさっておられ、特に朝食や夕食についての調査で、子どもたちの食生活の現状をつかんでおられます。子どもたちの食生活は、今、どのような状態なのか、そのあたりからお話を伺えたらと思います。

西村 私どもの生活協同組合は全国組織ですが、本部にあります研究所で、子どもの食生活についての色々な調査を行っていますので、その一部を紹介させていただきます。

まず、先進諸国の中で、日本の子どもたちだけが突出している疾病がいくつかあって、専門家の間でも問題になっています。一つは虫歯の多さです。日本では現在約8割の子どもが虫歯です。先進諸国の平均が3割程度ですから、日本は群を抜いて多いわけです。二つ目が視力の低下で、眼鏡やコンタクトをつけなければいけない子

どもが年々増えています。三つ目はアトピーに代表されるアレルギー性疾患の増加。厚生省の調査では約4割くらいの子どもが、何らかのアレルギーにかかっているということです。これも先進諸国の中では突出しています。

この三つに加えて、最近言われ始めているのが、自律神経の失調で、これも明らかに増加傾向にあります。大きくはこの三つないし四つが、先進諸国の中で日本だけに見られる子どもに関する現象です。全てとは言いませんが、これらの多くが子どもたちの食生活のあり方に関係しているのではないかと思われ、全国的に調査をしてみたわけです。

三つの“コ食”

調査で明らかになったことをまとめてみると、面白いことに“コ食”という言葉で言い表すことができます。

まず、粉食と書いたコ食。要するにパンとかスパゲッティとかめん類です。ピザやお好み焼きもこの中に入ります。子どもはこの粉食が大好きです。皆さんもお子さんにリクエストされてこの粉食を利用されると思いますが、早く食べることができるし、テレビCMなどにも出てきて楽しく食べることができます。

しかし、この粉食には問題があって、ご飯のように噛まないでも炭酸飲料などのドリンク類と一緒に食べれば、飲み込むことができるのです。調査では朝から親子そろってカップラーメンを食べているという家庭もありました。

成長期の子どもにとって“噛む”という作業は大変重要なことなのです。咀嚼力が十分に発達していないと、脳に対する刺激が弱くなってしまったり、視力などにも影響があるのではないかとわれ

ています。またある人は、噛むという作業が少なくなると、唾液の分泌が十分行われなくなり、体内で食べ物が十分吸収されないし、また、便秘にもなりやすくなる、と言っています。つまり、粉食の弊害が一つあげられます。

二つ目が、小さな食と書いたコ食。つまり食べ物の分量が少ないということです。最近はやエットの意識が若年齢層にも広がっていて、小学校の高学年、特に女の子の間にやエットに対する意識がかなり強まってきています。

もちろん肥満の人にはやエットも必要かもしれませんが、普通の人の方がもう少し瘦せたいために、主食を少なくする。するとどうしてもお腹がすくから、合い間にスナック菓子を食べたりケーキを食べたり、ダラダラ食べるようになる。このダラダラが問題で、胃袋が満腹、空腹というリズムを失って、常に満腹に近い状態が続いてしまいます。

その結果、交感神経と副交感神経、つまり元気を出す神経と体を休めたいという神経のバランスがとれなくなり、自律神経がおかしくなることがあります。無理なやエットをしている人に生理不順が多いと言われるのもそのためです。

それから三つ目が孤食と書いたコ食。文字通りひとりで食べるパターンです。1982年にNHKで『孤食』の特集をしてから、一躍その言葉が日本国中に広まり、今では広辞苑にも載っています。82年のNHKの調査では、朝食をひとりで食べる子どもが17%だったのが、92年に私どもが行った全国調査では、ひとりで食べるという子どもが23%、子どもたちだけで食べるというのが20%。つまり、親と一緒に朝食を食べていない子どもが43%もいました。子どもたちにその時の意識を聞くと、“楽しくない”と答えています。

また、ひとりの朝食では何を食べているのかを見ると、非常に偏

った食品が多く、しかも品数も1品とか2品と、ごく少ないことが分かりました。

親の見方と子どもの見方は違う

さて、調査などを通してたくさんのおもたちと接した結果分かったことですが、皆さんにお考えいただきたいのは、大人が目線で子どもの実態を見てもなかなか見えないということです。子どもには子どもの言い分というものがあって、大人の評価の仕方と子どもの評価の仕方に、だいぶ違う所があるのです。

それは子どもたちに、夕食や朝食の食事風景を描いてもらうとよく分かります。例えば、母親が台所で何か作っていて、父親は食卓にはいるが新聞を広げて見ている。食べているのは子どもだけ。これは皆さんのお宅でもよくあるケースだと思います。大人に聞くと子どもと一緒に食事をしていたと答えます。しかし、子どもに聞くと、「子どもだけで食べていた、大人はいなかった」という答え方をしているのです。

どういうことかと言うと、親と一緒に食事とは、部屋の中や食卓の前に、ただ一緒にいることではなくて、そこに会話があたり、笑い声があたり、親子のコミュニケーションがあるかどうか、子どもの目が注がれているということです。

また、こういう質問もしてみました。「朝、昼、晩の食事の中で一番楽しい食事はいつですか」。最も多かった答えは、「昼の学校給食」で57%。次が夕食の50%で、半分の子どもは夕食を楽しくないと思っています。朝食は更に減って20%しかいませんでした。

多分、家庭ではお母さんが献立を色々考えて、子どもにおいしく食べてもらおうと工夫されていると思うのですが、残念ながらそれ

が数字に出てこないで、学校給食が一番楽しいと子どもたちは言っているわけです。つまり、そのくらい親の見方と子どもの見方は違うわけです。

今回のテーマである子どもの食生活を考える場合には、まず、子どもたちの実態を見ながら、色々な角度から考えてみる必要があります。

好本 43%の子どもが、親のいない所で朝ご飯を食べているというのは、ちょっとショッキングな数字ですよ。あるいはその中に新聞を読んでいるお父さんと、バタバタ食事の用意をしているお母さんの姿があったかもしれないけど、子どもの目には入っていない。私もバタバタしておりますので、とても耳が痛かったんですが……。西村さん有り難うございました。後ほどまたお話を伺います。

続きまして、竹内富貴子さんに伺いたいと思います。竹内さんは「NHKきょうの料理」でもお馴染みですが、母校の女子栄養大学で先生もなさっていますし、若い学生さんと接しておられます。管理栄養士というお立場からみると、今の子どもたちというか、学生たちの食事はどうですか。

竹内 子どもの食事がどうして大切かというと、幼児期に作られた食生活の習慣というのは、その人にとっては一生続く下敷きみたいなものだからです。小さいときにきちんとした下敷きができていると、一生病気になりにくい体ができるわけですし、その時にいい加減な食事で育てられると、後年、生活習慣病になりやすくなるわけです。鉄は熱いうちに打てと言いますが、あまり形が決まらないうちに、きちんとした下敷きをつくる。それが食事を含めた家庭教育で一番大切なことだと思います。

例えば、大人の肥満体を調べてみると、3分の1の人が子どもの時に太っています。つまり小さい頃の食習慣、食嗜好というものを、

成人しても引きずってしまうことが多いわけです。

また、子どもの肥満は、20年前の2.5倍に増えています。ですから、このままの状態を続けていると、どんどん生活習慣病の予備軍が増えつづけるということになります。現在、日本人は世界でも長寿を誇っていますが、それもこの先どうなるか、私は赤信号が点滅している状況だと思います。

朝食抜きの弊害

西村先生のお話にもありましたが、今の子どもたちの食生活を見ていると、1日の食事の中でも朝食に問題があります。朝食を抜いたり、食べてはいてもその内容が貧弱だったり……。最近、教室には行けないが、保健室なら行けるといふ、いわゆる“保健室登校”の子どもが増えていると言われています。そういう子を調べてみると、夜遅くまで起きていて、朝ご飯を食べないで登校してくるというケースが多く、体温を測ってみると36度以下しかないという子どもがたくさんいます。

保健室登校とまではいかななくても、朝食抜きの子どもは、だいたい午前中元気がありません。それはそうですよね、エネルギーをとらないわけですから。また、集中力がないとか、昼近くなるとケガをするとか。それから、テストの平均点を比べてみると、成績が悪いとかといった弊害がたくさん出てきています。

それ以外に、1日2食しか食べないと、これは大人でも同じなんですけど、少ししか食べなくても太りやすくなります。しかも、成長期の体に必要な栄養素をきちんととらなければいけないのに、2食では絶対に必要量がとりきれないのです。

子どもたちの成長に必要な栄養素量は、1歳から5歳くらいまで

が大人の栄養素量の約半分、6歳から12歳くらいまでは大人の3分の2、そして13歳以上になると、大人よりもたくさんとる必要があります。

好本さんもお子さんを育てていらっしゃるからお分かりになると思いますが、1歳から5歳までの幼児に、大人の半分の量を食べさせるというのは、かなり大変なことで、3食きちんと食べさせていても、不足する栄養素が出てくる可能性があるわけです。それが2食になったら、とれない栄養素が出てくるのは当然です。

栄養素の中でも、特に不足しやすいのが鉄やカルシウム。また、ビタミン類で言えば、ビタミンAとか成長に必要なビタミンB₂などが不足してきます。そうすると貧血になったり、骨折しやすくなるといったトラブルが出てきます。

次に、“なぜ、朝食を食べないと子どもの成績が悪くなるか”ですが、世のお母さんたちは、勉強しなさい、勉強しなさい、塾が大切、とよく言いますが、脳というのは非常にエネルギーを使う臓器なんです。脳は重さにすると体重の2%くらいしかありませんが、消費するエネルギーは全体の約20%にも達します。しかも、脳はとても贅沢で、エネルギー源として使うのはぶどう糖だけです。体全体で1日に消費するぶどう糖の量は約160gですが、そのうち脳が120gも使ってしまいます。

このぶどう糖というのは、主食類をしっかり食べていないととれません。しかも、体の中にあまり貯蔵できないので、三度三度の食事の中で、ある程度コンスタントにとる必要があります。ですから朝食を抜くと、子どもたちの脳のエネルギー源であるぶどう糖が不足して、頭がフル回転できない状態になり、午前中ぼんやりしてしまうわけです。

好本 私には2年生と5年生の子がいますが、学校からもらってく

る“保健室だより”に、“朝ご飯を食べてきましょう”と、繰り返し、繰り返し書かれてあります。ということは、食べてこない子どもがたくさんいるわけですね。

竹内 大変多いと思います。朝食というのは、食べる習慣がないとお腹がすかなくなってしまうんです。最近の子どもたちは、塾通いやテレビ、ファミコンなどで、10時過ぎまで起きている“夜型”が多く、睡眠が不足しています。だから、朝起きても食欲がなくて食べられません。そしてそれが習慣化されてしまうと、食べなくても平気になってしまうのです。

子どもたちを調べてみると、糖質の摂取量が減って脂肪の摂取量が増えているという結果が出ています。脂肪の摂取量が増えるということは、食事の量は少なくとも高いエネルギーになってしまうことです。と言うのは、糖質とたんぱく質の熱量は1g当り4kcalですが、脂肪は9kcalと倍以上あるからです。

しかも、最近の子どもは柔らかいものが好きです。この柔らかいということが曲者で、噛まなくていいから食べやすい。だから、自分ではそんなにたくさん食べているという実感がなくても、ついつい食べすぎてしまう。脂肪が多くて柔らかい食べ物、考えただけでも子どもの好きな食べ物にたくさんありますよね。

それに加えて、朝食抜きの2食という、太りやすい食事パターンが重なって、今の子どもたちは栄養素が十分とれていないのに太ってしまうということになるわけです。

好本 そして女の子の場合は痩せようとますます食べなくなる。

竹内 それも極端なダイエットを何回も繰り返します。ひと口にダイエットと言っても、それが正しい方法で行われる場合は、健康で長生きするためにも非常に有効なことです。若い人たちは、ただ痩せたいがために、目茶滅茶なダイエットをしてしまうのです。そ

の結果、骨を調べるてみると、65歳以上のお年寄りと同じくらいの骨密度しかないというような若い人がかなり増えています。

骨というのは、20代までに太く丈夫にしておかないと、その後、そんなに太くなるものではありません。ですから、若いときに、もう65歳以上の骨密度しかないとしたら、将来、寝たきり老人になるのは間違いないわけで、このままいくと、日本の将来は取り返しのつかないことになってしまうと思います。

食の嗜好は幼児期で決まる

それと、もう一つ問題なのは、お母さんたちが肉に比べて手間のかかる魚を料理しなくなったということです。それには、子どもが魚よりも肉のほうが好きだからという理由があるとは思いますが、魚料理が減ると脳の発育に必要なDHAがとれません。

また、野菜でも根菜類、そして海藻類や豆類といった、しっかり噛んで食べる食品も、料理に手間ひまがかかるため食卓にのぼる機会が減っています。

魚のEPAやDHAなどの脂肪酸、野菜類のカロチン、根菜や海藻類の食物繊維は、生活習慣病の予防には欠かせないもので、もっと食事の中に取り入れれば、エネルギーのコントロールもしやすくなるし、不足がちな栄養素もとることができるわけです。

食事というのは一つの体験です。小さい頃に食べた体験（習慣）がないものは、年をとってからも食べてみようとは思わないのです。だいたい3歳から4歳で、もうその人の嗜好というのは決まってしまうと言われていています。ですから、その年代までになるべく色々な食品を食卓に登場させてあげるといえるのは、とても大切なことなのです。

好本 今、手抜きという厳しい指摘がありましたがお母さんたちは手抜きをしようと思っっているわけではないんですよね。でも仕事など持っている、買い物や調理の時間がどうしても少なくなってしまうという現実がありますね。

竹内 そうですね、働いているお母さんたちが買い物や調理の時間を確保するのは大変だと思います。でも、その問題を考えるとき、私がいつも思い出すのは、今年亡くなられた香川綾先生の言葉なんです。先生はこれから栄養士を目指すという私たちに、

“栄養士としていい仕事をしていこうと思ったら、相手のことを思いやる余裕、ゆとりというものを持ちなさい。それがないとどんなに一生懸命栄養指導をしてもお仕着せになってしまい、誰もついてきてくれないよ”とおっしゃいました。そして、そのゆとりを持つには、自分の食事をきちんとコントロールして体調を整え、肉体的にも精神的にも安定した状態を保つことだと言われたんです。

そう考えてみると、親は仕事があって忙しいのは分かりますが、それを理由に、“おかずなんかお金さえあれば何でも買える”と子どものことをもう一つ思いやるゆとりをなくしているし、子どもは子どもで塾へ行ったりして、毎日、ハードスケジュールで動いているので、食事の内容まで考える余裕は全くありません。

また、食品メーカーは食品メーカーで、消費者の健康を考えることよりも売るのが先で、売れる商品づくりに邁進しているために、やはりそこでも余裕をなくしています。そして、その余裕のなさが年月を経て積み重なると、子どもの体調に一番しわ寄せが出てくるのだと思います。

ご馳走のない子どもたち

私、子どもたちを見ていると、可哀そうだなと思うことがいくつ
かあるんですが、その一つが今の子どもたちには、ご馳走がないと
いうことです。と言うのは、現在は飽食の時代と言われるように、
あり余るほど食べ物がありますが、子どもに、“今日は〇〇ちゃん
のお誕生日だから何かおいしいものを作ろうね、何がいい？”と聞
いてもすぐに答えが返ってこないのが現状です。

私たちの子どもの頃は、ちらし寿司だったり、海老フライだつたり
して、いまお母さんはにんじんを切ってるなとか、煮てる匂いが
したとか、お酢の匂いがしたとか、ワクワクするような興奮がお誕
生日のご馳走のなかにあったものです。

好本 ありましたね。“これ作って！ お母さん”って。たしかに
今、子どもに聞いてもないんですよ。

竹内 遠足だったらバナナが欲しいとか。だからこそ、食べたこと
による印象もすごく残るわけですが、今の子どもたちはステーキを
出しても、お寿司を出してもそんなに珍しくはないので、食事にど
うしても無関心になってしまうし、何を食べたかあまり覚えていな
いのです。そうなると、自然に、今、気にいっているものを単調に
食べ続けても嫌にならなくなるんです。

私は大学で新入生を教えるとき、まず、1週間くらい自分が食べ
たものを記録させるんですが、見ると、毎日ほとんど同じようなも
のを食べている学生がかなりいます。しかも、どんな食べ方をして
いるかと言うと、先ほど西村先生がおっしゃったように、あまり食
事という形では食べないで、ダラダラ食べている。それも太るのを
気にしているから1日1000kcalもとってない。“あなたたち、よく
こんなんでも生きてるわね”と思う子がたくさんいます。それが榮

養生を目指している子ですから、普通の子の場合はもっとすごい状況になっているのではないかと思います。

ご馳走がないということは、言い換えれば食べ物による刺激がないということだと思います。コンビニが登場してから、いつでも好きなものが買えるし食べられる。だから苦労して食べ物を手に入れるという感動がなくなっています。

昔は、母親が作ったものを食べなかつたりしたら、すごく怒られたものですが、今の子はその日のおかずが気にいらなかつたり、その時お腹がすいていないと食べません。そして、お腹がすいてくるとコンビニに行って何か自分の好きなものを買って食べている。つまり、ハングリーでなくなっているわけです。

また、さっきの手抜きではありませんが、食事を怠ける方向に進むのはすごく簡単なんです。お母さんだって、子どもにお金渡して“お弁当買って食べなさいね”と言うのは、作るよりはずっと簡単で、その簡単さを覚えてしまうと、どうしても簡単なほうにどんどん進んでしまいます。

それを逆回転させるのはかなり努力が必要だと思いますし、これからの時代は、材料の買い出しから、調理、後片付けまで、三度の食事全てを主婦がやる必要はないと思いますが、食事管理のチャンネルだけは主婦が握っておく必要はあると思います。そして、チャンネルを握り家族の健康管理を見据えたうえで、自分ができない部分を家族にうまく分担させることが大切だと思います。

例えば、買い食いをしてしまうのだったら、“買うのだったらこういうものを買いなさいよ”と、子どもたちに正しい知識を与えるような、食生活の指揮者にお母さんたちがなってほしいと思います。

好本 竹内さんには、またのちほどお話を伺いたいと思いますが、

お2人のお話を伺っていると、どうして日本はこうなってしまったのかなあという感じがしてまいりました。続いてお話を伺います永山さんは、昔の日本はどうだったのかという食文化史、歴史の研究者でいらっしゃいます。そしてNHK大河ドラマの『独眼竜政宗』あるいは『武田信玄』、『春日の局』などの、その頃の食事はどういうものであったかと、実際に再現もなさっています。

永山さん、日本の国はどうしてこうなってしまったのでしょうか。歴史的なところから伺えたらと思います。

永山 2人の先生のお話を聞いて、21世紀の日本は大丈夫かなと感じましたね。このままだと非常に危なくなるんじゃないかと。しかも、今後ますます高齢者が増えてきますから……。

今、日本の女性は一生に1.42人しか子どもを産まないのです、その子どもたちが21世紀を支える土台とすると、その土台は果たしてもつのかなと思います。

私は食文化史を研究していますが、日本人の食事のスタイルがいつごろから変わったのか、簡単に触れてみたいと思います。

和食のキーワードは“生菜”

日本人の食の歴史が初めて文字として登場するのは、卑弥呼で知られている「魏志倭人伝」の中です。「魏志倭人伝」は今から1750年くらい前に、中国の歴史の本の一部として出てくるんですが、その中に日本人の食事についての記載が何カ所かあります。そして、日本人の食文化、つまり和食文化の土台ともいうべき2つの文字からなる言葉が出てきます。

“倭の国は温暖で、冬も夏も生菜を食べる”。この生菜という言葉が非常に重要なわけです。生はナマという意味、菜は野菜の菜で

文字通り生の野菜であると考えられることもできますが、「魏志倭人伝」を中国の使節団が書いたことを考えると、多分、生菜という食べ方が中国の人にとっては珍しく映ったからで、単なる生の野菜だけではなく、もっと広い意味があるのだと思います。

菜という字はおかずという意味にもなるし、あるいは酒の肴という意味もあります。ですから、生菜は生野菜だけではなくて、魚の刺身であるとか、あるいは貝類であるとか、そういう動物性たんぱく質を生で食べる文化、というとらえ方をしたのではないかと思うわけです。そしてこれが、実は和食文化の最大の特徴なのです。

現在でもそうですが、日本料理では、お膳がずらっと並んで、盛大に料理が盛られていても、そこに刺身がないと完成した日本料理にはなりません。ですから、あらゆる献立の中で一番重要なのは刺身なわけです。これは和食文化を考える上で非常に重要です。

刺身というのは旬の魚介類を食べやすく切っただけで、特に調理されたものではありません。それが日本料理の最大の特徴であるということは、日本人がいかに素材の持ち味を大事にしているかということです。旬の新鮮な素材があったら、あまり調理しないほうが旨いんですね。

ところが最近では、素材自体が悪くなったこともあります。料理人が手間ひまかけて調理し、付加価値を高めて金を高くとることが多くなりました。これは、本来の日本の食文化の流れからいくととんでもない発想なんです。

昔は、例えば、味噌汁を作るとしますね、まず囲炉裏があって、その上に自在鉤があって、そこに鍋をかけて水をはって、味噌を用意して……。で、中の具はと言うと、昔の家は後ろか脇あたりに必ずと言っていいほど畑がありました。この畑は別名“味噌汁畑”というくらい、中に入れる具が色々とれたんです。季節によって、

大根だったり、じゃがいもだったり。それをとってきてさっと作る。ですから、日本人が最も季節を感じる料理は味噌汁でした。

また、邪馬台国に戻りますが、「魏志倭人伝」の別の所に、倭人は大変長生きで、80歳、90歳あるいは100歳まで生きる、とあります。当時戸籍があったわけではないので、本当かどうかはまったく分かりませんが、邪馬台国の女王卑弥呼が死んだ年は分かっている、西暦247年、3世紀の半ばです。それを卑弥呼が女王に就いた時代から逆算すると、卑弥呼はだいたい80歳くらいで死んでいます。だから、倭人は大変長生きするという「魏志倭人伝」の記載は、あなたがち否定はできないわけです。

では、中国人が驚くほど、日本人が長生きできた理由は何か？ 私は“生菜”だと思います。つまり、あまり手間をかけないで、旬のものを持ち味を大事にして食べる。調理をするにしても決して持ち味を壊さない。その、いい例が米で、日本人の米の食べ方は炊くだけです。生地そのものの味です。その米を主食として、更に生菜を生かした献立を立てて、日本人の食事は形作られてきたんです。

しかも、昔は必ず親と一緒に食事をしましたから、いい加減な食べ方をしたり、箸の上げ下げがまずいとたちまち怒られました。つまり食事の場というのは教育の場でもあったんです。今みたいに学校給食なんかはないですから、どうしたらおいしく食べられるか、体にいい食べ方ができるか、あるいは、病気に対する抵抗力を強くする食べ方ができるか、すべて親が食事の時にきちんと教えたわけです。

余談になりますが、病気には“うつる病気”と“つくる病気”があると言われますね。今はうつる病気よりつくる病気が圧倒的に多くなってしまいました。その、つくる病気の代表が生活習

慣病で、だいたい日本人の6割が何らかの生活習慣病にかかっているとされています。

生活習慣病は、その名のとおりに、個人の生活習慣に根ざした病気ですから、食べ物、食べ方、睡眠、運動、ライフスタイル、ストレスなどが“その人の病気”をつくり出すわけです。

ところが、昔はこの“つくる病気”はほとんどなく、“うつる病気”が圧倒的に多かったんです。うつる病気が多いのは、現在のように医療技術が進んでいなかったので当然ですが、つくる病気が少ないというのは、昔のほうが人間の健康にとって良い生活習慣をもっていたのかもしれない。

さて、私なりに日本人が最も理想的な食べ方をしていた時代はいつ頃か、と考えてみました。そして出した答えが、“昭和30年代の終わり頃”でした。

昭和30年代の終わり頃と言うと、食事の場はダイニングにテーブルではなく、和室にちゃぶ台です。このちゃぶ台を家族全員で囲んで食べました。しかも、ちゃぶ台の上には大皿に芋の煮ころがしや大根の煮物が盛られ、銘々茶碗というのはご飯茶碗と味噌汁椀くらいで、皿や丼に入ったおかずを皆でつつきながら食べたものです。

昔は兄弟が何人もいたから、自分だけたくさん取ったり、好きなものばかり食べるわけにいかず、自然と妹や弟を思いやる優しい食べ方を身につけることができました。当然そこには親子、兄弟、おじいさんおばあさんとの会話があり、お互い悩みも打ち明け合ってストレスも解消できたし、昔からの知恵も受け継がれていきました。

また、同じ箸で共通のおかずをつつつくわけですから、風邪や麻疹など簡単に移ってしまいます。しかし、そういうことを繰り返しながら、病気に対する抵抗力も強くなっていったわけです。

先ほど食事の場は教育の場でもあったと言いましたが、昭和30年

代はまだそれが色濃く残っていて、子どもは親から色々なことを教えられました。その一つが箸の上げ下げ。それが正しくできるということは、会食をした時に相手に不愉快な感じを与えないということで、つまり、相手に対する思いやりでありコミュニケーションの原点です。

箸は先の方が細くなるとんがっていますが、なぜそうなっているかと言うと、あれは指先の延長みたいなものだからです。指先に集中した神経が箸の先端にまで続いていき、食べ物の微妙な感触を楽しむという、日本人ならではの非常にデリケートな感性からきているわけです。

箸使いについては母親だけでなく父親もうるさく、いい加減だとげんこつが飛んできたものでした。だから子どもも一生懸命直したのです。また、親は面倒がらずに子どもの言うことに耳をかしてくれました。学校で何があったとか、成績が良かったとか悪かったとか。勉強は何が好きで何が苦手だとか……。

親は自分の才能がだいたい分かっていますから、子どもに過重な期待をかけなかったし、子どもも無理やり、塾に行かされることもなかったのです。

親に言われて、私がいまだに実行していることの一つに、“口に入れたら30回噛め”があります。これは親に叩かれ叩かれ身につけたものだけに、私は何を食べても、無意識のうちに30回は噛んでしまいます。これがいいんですね。消化が良くなるのは当然ですが、ご飯などは30回も噛んでいるとだんだん甘くなってきますから、食後のデザートで甘いものを食べなくても、米の甘さだけで味覚が十分に満足できます。

その、30年代の後半に最も理想的だったちゃぶ台文化が、40年代にはいると、日本経済の高度成長、住宅を含めた環境の変化、有職

主婦の増加、ライフスタイルの変化などで、食卓も、食生活の内容もどんどん変わり、ちやぶ台文化は姿を消していきました。それとともに、親と子、兄弟という家族関係も変化して、色々な社会問題が出てきたわけです。私は、このあたりで、もう一度、過去を学ぶ必要があるのではないかと考えています。そして過去を学ぶことは未来を知ることでもあると思います。

好本 永山さんには日本の歴史も含めて色々お話を伺いましたが、それでは外国ではどうなのでしょう。続いて、ピーター・バラカンさんに伺いたと思います。ピーターさんはテレビやラジオでもご活躍で、ドキュメンタリー番組の司会などもなさっておられます。

ピーターさんは日本にいらしてもう23年と伺っていますが、学生時代までを過ごされたイギリスの子どもたちと日本の子どもたちを比べてみて、食生活など、どんなことをお感じでしょうか。

粗食のイギリスからグルメの日本へ

ピーター よく、日本の伝統的な食生活は理想的だと言われますが、私も大学生の時に、昔ながらの日本の食事みたいなものをベースにしていたことがあります。今、3人の方の話を聞いていて思ったのですが、戦後、何もかも西洋的になってしまったことが、日本の食生活を変えたのだらうと思います。しかし、それを今嘆いても、時計の針を戻すわけにはいかないでしょうから、これから何ができるかを考えなければいけないわけです。

例えば、洋食だって、一概に悪いわけではありません。どこの国でも、その国ながらの生活の知恵というものがあり、また、自分が生活している地域の周辺で取れるものを食べるのが、健康には一番いいと言いますね。だから、イギリス人はイギリスで取れた物を食

べていれば、多分、健康は維持できるはずですが。あまりおいしくはないけれど（笑い）。

私が生まれ育ったイギリスという国は、とにかく非常に粗食なんです。言い換えれば日本のように食の文化が発達していません。調理や味付けにしてもあまり工夫がなくて、材料を煮たあと、せいぜい、塩、胡椒くらいの味付けで終わってしまいます。

私が23年前、その粗食の国イギリスから、おそらく世界で最も高度な食文化に恵まれている国の一つである日本に来たとき、すごく感じたことは、“ああ、日本人は可哀そうだな”ということでした。何が可哀そうかと言うと、自分たちの食文化があまりにも良すぎて、海外に行った時においしいと思う食べ物がないだろうと思ったからです。

短期間の観光旅行ならまだしも、仕事で滞在する場合はどうしても和食が食べたくなくて、醤油とかインスタントの和食を持ち歩くことになる。事実、そういう人をたくさん見てきました。その点、私なんかイギリスからですから、どこの国で何を食べても“おいしい、おいしい”（笑い）。実に幸せです。

子どもの食の悩みは日米同じ

さて、我が家は女房が日本人ですから、家庭食の8割は和食です。そして、子どもたちが通っている学校（インターナショナル・スクール）には給食がないので、毎日弁当を持っていきます。おかずは前の晩、家で食べた残りものだったり、朝作ったものだったり色々ですが、弁当は必ず女房の手作りです。

その弁当を見ていて感じることは、女房は子どもたちの健康を考えて、栄養バランスのいい献立をあれこれ工夫していますが、子ど

もたちが必ずしも食べてくれるとは限らないということです。時々母親の考えと子どもの嗜好にずれが生じ、お互いどこかで歩み寄る必要もあるようです。

その学校の生徒の4割はアメリカ人なのですが、PTAなどでお母さんたちと話をしてみると、やはり、今言ったことが共通の悩みらしく、ほとんどの母親は子どもの好きなものを弁当に持たせているようです。

例えば、ある家庭では、毎日、毎日サンドイッチで、しかもその中身は、アメリカで最も人気のあるピーナツバターとジェリー。長い目で見れば子どもの健康にあまりよくないかもしれませんが、その母親たちは、子どもが嫌いなものを弁当にしても食べてくれない。だから、食べてくれるものを入れたほうが、とりあえず栄養ゼロよりはましだろうと割り切っているわけです。

好本 私は赤ちゃんの番組を6年ほどしていますが、せっかく作った離乳食を食べてくれないと言って、イライラしているお母さん方がたくさんいらっしゃいます。でも、イライラして怒ってしまうよりは、食べてくれるところで妥協点を見いだすというのも、一つの考え方なのかもしれませんね。

ピーター そのへんのバランスが難しいのですが。わが家は食卓に並べたもので自分がどうしても嫌だったら食べなくてもいいというのがルールです。でも、子どもを見ていて、“これは本当は嫌ではなくて、甘えているんだな”と思ったら、“これを食べなければ、デザートは絶対あげないから”と言って食べさせます。いわゆる飴と鞭ですが、子どもたちの偏食を直すにはそういうことも必要だと思います。

好本 先ほどの西村さんのお話では、ひとりで朝ご飯を食べている子がたくさんいるとのことですが、ピーターさんのお宅ではいかが

ですか？

ピーター 朝ご飯は必ず家族全員で食べます。と言うのは、僕が子どもたちを学校に送り出すのが日課だからです。夜は、コンサートに行くのが仕事のうちだったりするので、いつも一緒というわけにはいきませんが、仕事で飲むといった習慣もないし、それよりも家族と一緒にいたいほうですから、できるだけ家にいるようにしています。これは、父親の義務感と言うより自分が好きだからです。やはり晩ご飯の時にみんなでテーブルを囲むことが、僕にとって必要なことですし、家族のためにもいいと思っていますね。

子どもの夕食は早めに

好本 永山さんのお話にありました、ちゃぶ台からテーブルになったことによって、日本の食生活が変わったというようなケースがイギリスでもあったのでしょうか。

ピーター 昔も今もそれほどの変化はないと思います。私の子ども時代は、学校から帰ってくると、子どもたちだけが先に夕食をとることが多かったんです。と言うのは、寝る時間が早いからです。だから、今、日本の子どもたちはすごく遅くまで起きていると言われますが、わが家ではイギリス流を取り入れて、4年生と1年生の子どもを遅くても8時半くらいには寝かせています。本当は下の子はもう少し早く寝かせたいのですが……。

そのためには、6時ごろ夕食を食べさせなければなりません。風呂にも入りますから。だから学校から帰ってきて宿題をしたら、もうご飯になるわけです。でも、土曜、日曜は、家族全員でテーブルを囲んでゆっくり食べながら、コミュニケーションをはかるようにしています。これはイギリスでも同じです。

ところで、最近、日本の子どもの視力が落ちているという話がありました。私は、勉強しすぎが大きなファクターではないかと思っています。特に、小さい漢字を長時間見ていると、視力にいいはずがないだろうし、また、今は小学校3年生以上の子どもたちのほとんどが塾に行っていますが、これもおかしいことだと思っています。

ちゃんと教育できる学校以外に、もう一つ学校に行って勉強するなんてイギリスでは考えられません。こんなことしているのは世界中探しても、おそらく日本と韓国だけではないでしょうか。

塾に通えば、どうしても遅くまで起きていることになり、それと同時に大変なストレスがかかってくるはず。だから、朝、起きたときにお腹がすいていなかったり、脱力感があったりと色々な障害が出てくるのです。

確かに、食事の問題は重要ですが、しかし、それは独立した問題ではなく、日常生活に対する考え方や態度、あるいは人生そのものにもつながることだと思います。

好本 食生活の習慣、毎日の規則正しい生活というものが崩れつつあるというのが今の現状かもしれませんね。近所の方に聞いてみると、高学年になると塾から帰ってくるのが9時過ぎになるそうです。夕食は塾の前にファーストフードなどで食べていく。

9時過ぎに帰ってきて、それから夜食が何か食べて、お風呂に入って寝るのではどうしたって12時近くになってしまう。大人だって朝ぼーっとします。それが1日おきくらいに続くのでは、これはもう子どもの生活の根本問題ですね。

そのへんのところを、皆さま方に話し合っていたきたいのですが……。永山さんは先程、老後はもうご自分しか頼りにならないと、あきらめムードでしたが。

永山 いえいえそんなことはありませんよ（笑い）。

好本 これから日本の社会を支えてくれる子どもたちの食生活、そして健康という面を考えると、どうしたらいいのでしょうか。

人間の歯の構造が語る正しい食生活

永山 人間が何を食べればいいのかというのは、その人間が口の中にどういう消化酵素を持っているかや歯の構造がどうなっているかを見れば、だいたい見当がつくと思うんです。

歯について言うと、親しらずまでいれると、上下全部で32本ありますが、そのうち臼歯が20本で約63%、門歯、前歯ですね、これが8本の25%、あとは犬歯という狼みたいに尖った歯が4本で13%という割合になっています。最近では子どもの顎が細くなって、親しらずが生えないという状況があるそうですが。

次に、それぞれ歯の役割を考えると、臼歯というのは穀物を噛む歯です。門歯は野菜を噛む歯でしょう。草食動物の歯は門歯が多いですから。犬歯は動物性たんぱく質、つまり肉とか魚を引きちぎるために使う牙のような歯だと思います。

人間はイギリス人であろうと日本人であろうと、歯の構造は変わらないので、本来、その割合で食べるのがいいのだという、これは遺伝子的なメッセージだと思うんですが、その割合はなかなか守られていないわけです。

現在、世界中で60億の人間がいますが、調べによると、この歯の構造に最も適した食生活をしてきたのは日本人だと言われています。つまり、炭水化物が60%くらいの食生活ということです。これがちゃぶ台時代まで続いてきたんですが、最近では炭水化物が少し減っています。それでも50%はあります。歯の構造からするとこれ以上低

下させてはいけないと思います。

また、日本は四季に恵まれた温暖な地域ですから、野菜やきのこなどがたくさんとれます、そして、四囲が海ですから魚からたんぱく質をとることができるという、歯の構造に合った恵まれた国なんです。

好本 西村さん、先ほど3つの“コ食”というお話があり、スパゲッティやパンなど、それほど噛まなくても消化できる“粉食”がどんどん増えているということでしたが、私、母親として言い訳をするのではないんですが、子どもたちはそういうのが好きなんです。その、好きなものと体にいいものとのジレンマというか、そのあたりをどう考えていけばいいのでしょうか。

ピーター ちょっとその前に、パンについて一言、いいですか。確かに、パンは全部粉でできていますが、全てフワフワしているかという、そうではありません。ヨーロッパには十分に噛みごたえのあるパンがたくさんあります。私は、毎朝、ベーグルを食べますが、一度茹でてあるからすごく噛み応えがあるんです。日本はなぜかフワフワパンばかりですね。

竹内 好きなんですよ、フワフワパン。いわゆるハードロールというのは、日本ではどうしても売れないんです。それはハードロールに合うおかずがないことも原因かもしれませんが……。

ダブルソフトみたいなフワフワパンをトーストして、バターをたっぷりぬってというのが、若い子がすごく好きです。学生の食事記録を見てもよく出てきますよ。

好本 食感なんですか？

竹内 というより噛まなくていいからでしょうね。

西村 好みもあるでしょうが、朝、時間がなくて急いで食べなくちゃいけないとか、色々あると思います。ただ、子ども自身が食べ物

を味わう力をきちんと身につけていれば、同じものがいつまでも続くことはないだろうし、いくらカップラーメンが好きだからといっても、1カ月も2カ月も同じものを食べるといったこともなくなると思います。勿論、その味わう力を身につけるには、親の手助けが必要なわけですが。要は、親は子どもの嗜好を短期的に考えないで、ある程度長期的に見てあげることも大切ではないかと思います。

親の食嗜好、食習慣は子どもに伝わる

好本 親の好き嫌いが子どもに影響するということでは、私も経験があります。私が担当している『すくすく赤ちゃん』というテレビ番組で、「赤ちゃん家族の食卓診断」というコーナーを作ったことがあるんです。それは、赤ちゃんをお持ちのお母さんから“うちの子は甘いものばかり欲しがる”“どうも好き嫌いがある”“同じものしか食べない”といった悩みを寄せていただき、実際にそのお宅に伺って食事をビデオに撮り、女子栄養大学の足立巳幸先生に診断していただくというものです。

ところが、まあ見事に母親の嗜好が子どもに出ているんです。甘いものを欲しがって困っていたお母さんは、朝から晩まで甘いものを食べていたし、偏食があってどうもというお宅の食事を見せていただいたら、見事に偏りのある献立だったんです。

竹内さんいかがでしょう、特に、若いお母さん方にそういったことは見受けられませんか？

竹内 成長期のお子さんがいらっしゃるお母さん、あるいは若いお母さんでも料理好きの母親に育てられたり、自分自身、料理するのが大好きという場合は、ある程度献立というものが立てられますが、そういう若い人は少なくなってきて、自分のレパートリーしか作れ

ない、作らないというお母さんが増えています。だから子どもに聞いてみると、“お母さんの料理よりも買ってきたもののほうがおいしい”という答えが返ってくるのです。

私たちを育ててくれた親とは、戦後の食糧難を過ごしてきましたから、食品を捨てるとか残すとか、工夫しないで使いきらないことにとっても厳しかったんですね。だから残りものでも何か作ってくれました。例えば、パンの耳を揚げてラスクみたいにしたおやつだったり。子ども心にも、親が工夫してるのが分かるんです。

今のお母さんたちは、物がある時代に育っていますから、サバイバル意識はありません。家族に何か要求されたら買いに行けばいいやとか、自分で作るのではなくて買ってきておいしいものを食べたいという意識が強くなっています。そのほうが楽ですからね。そんな食嗜好や食習慣が子どもへと伝わっていくのは当然です。

また、食品の生産にも問題はあって、日本では四季の食卓というのが、すっかりなくなってしまいました。ほとんどの野菜は一年中手に入るし、魚も冷凍技術が発達して、いつでもどこでも買える。それに“はしり”のものは高く売れるから、野菜も魚もはしりがどんどん前倒しになってしまい、本当においしい“旬”の頃には買うほうが飽きてしまい食べなくなる。何も一年中いちごを食べたり、みかんを食べたりしなくてもいいと思うんですが……。

好本 季節感と長寿とは密接な関係があると言われていていますね。一番栄養のいい旬のものを食べれば体にいいという。

永山 日本人がなぜ旬とかはしりが好きかと言うと、3カ月ごとに季節が変わるからです。季節が変わると、食卓にのぼる食材も変わってきます。だから日本人は食に対する感性が豊かなんです。しかも、野菜など土のものだけでなく、魚介類や海藻の種類も多い。そのうえ、同じ食材でも“はしり”“旬”“なごり”とそれぞれ時

期によって特徴があり、味も違う。だから、「魏志倭人伝」の中に生菜（せいさい）という言葉が出てきて、それが和食文化のキーワードにまでなっているわけです。

しかし、問題は、いま食卓にのぼる食材の60%くらいが加工品だということです。加工品は製造過程で、色々貴重なミネラルが脱落してしまふことがあります。最近、特に感じるのは亜鉛の欠乏で、亜鉛が不足すると体調も悪くなるし味覚の異常も起こります。

味覚の異常と言えば、よくテレビに出てくる“激辛料理”。あの激辛ブームは、取りも直さず、日本人の味覚の退化を表しているのではないのでしょうか。若者の好む食品にこの激辛がたくさんあります。カレーにしてもポテトチップにしても激辛が売れるそうです。それだけ若者の味覚が衰えているということです。本来、日本人の味覚は非常に優秀で、昔から素材そのものの微妙な味を大切にしてきました。年をとって味覚が衰えるのは仕方がないとしても、それが年齢に関係なくどんどん悪くなっているんです。

これと同じことが、“キュウリは真っすぐでなくては売れない”に言えます。栄養もなんら変わらず、自然の状態では曲がって当然なのですが、消費者は曲がったキュウリはなかなか買いません。

話は飛びますが、最近、わたしは、日本人はそのうち子どもが産めない民族になってしまうのではないかと思うことがあります。渋谷の盛り場なんか行くと、よく若い女の子が道路にべたーっと座っていますね、あれを見ると、日本民族は、ボートピープル（難民）になってしまったんじゃないかと。彼女たちからは生命力や若さを何も感じられません。そして、多分、この子たちは子どもを産まないだろうと。

その根本にあるのは、やはり食生活ではないかと思います。彼女たちは好きなものは何でも買えるから飢えていません。しかも自分

で作らないから、食べ物の材料がどうだということには全く興味がありません。

どうしてそうなってしまったのか？ 答えは親が教えなかったからです。子どもに生活の知恵を教えるのは、学校ではなく親なのです。わたしは、子どもに教えることのできない親は、子どもをつくる資格がないとさえ思っています。

好本 やはり親の責任ですか。確かに、子どもたちの食生活全体が貧しくなると、健康はもちろん、精神的にも何か影響があるのではないかという気がしますね。ピーターさんいかがですか？

ピーター まさにそのとおりだと思いますね。体と心を切り離すことはできないし、親が不在の家庭で育った子どもが元気であるはずがないと思います。今、永山さんが言われとおり、子どもたちを真剣に育てるつもりがなければつくるなというのは、全く同感です。

現在は、若い夫婦でも共働きがごく普通のことになっています。もちろん女性の働く権利については否定しません。しかし、結婚して家庭をつくって、子どもを産むということになったら、夫婦の間で何んらかの形で“家庭”をつくる努力をしなければならないと思います。今は、“家”をつくる夫婦はたくさんいますが、見ると、ただ空き箱の中で、みんなバラバラに暮らしているなど感じることも多いのです。家イコール家庭ではないんですね。結局、しわ寄せがくるのは幼い子どもたちですから。

好本 西村さんは子どもの心の発達という面で、随分、調査もされたり、実際にたくさん子どもたちと接しておられますが。

西村 先ほど“食事が一番たのしいのは学校給食だ”と言いましたが、今の学校給食は非常に改善されているんです。食事をして栄養をとるというだけではなく、子どもたちのコミュニケーションを大事にしたり、思いやりや優しさの気持ちをどう育てるかといったこ

とも配慮する場面が増えています。

例えば、ある学校では、同じ学年、同じクラスで食事をするのではなく、1年生から6年生までが集まって、それぞれ1人ずつテーブルを囲んで食べるという方法をとっています。そして、誰かが休んだりすると、マスコット人形を置いて、“〇〇ちゃんは、今日、風邪で休んでいるよ”ということがみんなに分かるようになっていきます。高学年の子は低学年の子の面倒を自然とみるようになるし、学校給食を通して、優しさなり、思いやりを理解させ、そういう気持ち育てようとしています。

それに対して、家庭の現状はというとお寒いかぎり、食事は子どもたちだけ、あるいはひとりで食べるという子どもにインタビューしてみると、“親と一緒に食べると、すぐ学校とか塾の成績のことを言われるからいやだ”という子がほとんどで、中にはどうしても親と一緒に食べなければならないときは、テレビをつけて親の関心をそらし、小言を言われるのを避ける。などと大人顔負けの自己防衛をしている子もいます。

もう、こうなると、単にお皿の上とかテーブルの上のことだけで子どもの食生活を考えていても駄目で、先ほどから皆さん言われているように、子どもの生活全体から食事を考えていく必要があると思います。

子どもの食生活を考える五つのポイント

好本 そろそろ時間になりましたので、皆さんに、提言を含めて、お一人ずつポイントをまとめていただきたいのですが。

西村 やはり一番大切なことは、コミュニケーションのある食卓をどう作るかということですね。これは、会話だけに頼るのではなく

て、言葉にしなくても通じ合う、例えばメモで通じ合わせるとか、色々な方法があると思います。

二つ目は“よく噛む”ということなのですが、とにかくよく噛まないで消化や栄養といったことだけでなく、脳の働きなどにも色々影響が出てきます。先ほど永山さんが、ひと口30回と言われましたが、それも目安にしながら、噛む習慣をどうつけるか考えたいと思います。

三つ目は栄養のバランスです。これはある人から、あまり難しく考えないで“マゴワヤサシイ”と覚えるといいと教えられました。マは豆、ゴは胡麻、ワはわかめ（海藻）、ヤは野菜、サは魚、シは椎茸（きのこ類）、最後のイは芋。こういったものを満遍なく食べていけば自然と栄養のバランスはとれるというわけです。

四つ目は、子どもの排泄物（大便）に注意する。これは非常に大事な視点ではないかと思っています。ある調査で、女子の便秘について調べたところ、小学校より中学校、中学校より高校と年齢が上がるにつれて便秘が多くなっていき、OLになっても続くという結果が出ました。

これは、今、学校でも大きな問題になっていて、女子は学校ではほとんど排便をしなくなっているそうです。つまり、家を出るまでにしないと、1日ほとんど排便しないということで、健康にとっては大問題なわけです。

中学生や高校生は、朝、何をしているかと言うと、髪を洗ったり肌の手入れをしたりしていて、家でも排便の回数が減っています。ですから、親は子どものそんなこともきちんとチェックする必要があると思います。

もう一つ言えば、できれば子どもたちに食料の生産の場面を見せたいですね。野菜や米を作ったり、魚を獲ったりするところを見せ

る。できれば経験できればいいんですが……。実は、これは子ども自身に強い要望がありますから、それに応えてあげたいものです。それによって子どもは食生活をトータルに考えることができると思っています。

好本 竹内さんいかがですか。

竹内 私は栄養士ですから、将来的なことも含めて子どもの健康管理を考えたいわけですが、それには先ず、家庭で“食の幅”をある程度広くしておくことが大切だと思います。今の若い子たちを見ると、食の幅がだんだん狭くなっていて、新しい物を食べてみようという意欲があまりないんですね。さっき言いましたように、自分が気に入っているものを食べ続けるといった、非常に保守的な食べ方をしています。

私など世界中にある食べ物を死ぬまで食べ続けて、“これは食べたことがない”と言うものをできるだけ減らそうと思っているんですが……。

彼女たちが新しい食べ物に対する欲求が少ないのは、経験している食の幅が狭いからで、色々な味を知ればどんどん興味は出てくると思います。

2番目には、あまり周りを気にしないで独自のフードスタイルを持つということ。食事は楽しみ方が色々あるわけで、自分で作るのもいいし、皆でわいわい言いながら料理するのもいいし、テーブルコーディネートに気を使って、雰囲気を楽しむのもいいし、要は、それぞれの楽しい食べ方を見つければいいわけです。日本人は、周りと同じことをやってないと安心できないという、悪い癖がありますから、まず、その意識を変えたいですね。

3番目は、ある程度“食”のパターンを決めてしまうこと。と言うのは、そうすると、健康管理がとてもやりやすくなるからです。

わが家も、結婚してからずっと、朝食は2パターンくらいで繰り返しをしています。

うちは肉はほとんど食べないので、先ず、魚のおかずが決まります。あとは皿数を決めてあるので、一つは緑黄色野菜、一つはこんな味のものとやっていくうちに、だいたい献立が決まるんです。そして栄養も細かく計算しなくても80%はとれている。私は、栄養バランスというのは、常に100%を望まなくても、80%の栄養がきちんとならなければ、健康管理はできるのではないかと思っています。

4番目は真剣に食べるということです。テレビを見ながらとか、歩きながらとかではなく、これを食べるぞという意識をはっきりと持つ。そうすれば食べすぎも防げるし、作った人への感謝の気持ちも出てくると思います。また、子どもを買い物に連れていったり、作るのを手伝わせたりすることによって、より一層、真剣に食べなければ申し訳ないという気持ちも生まれてくるでしょうし、子どもにはそういう体験をさせないといけないと思いますね。

最後は、私の専門ですが、やはりベストウエイトをキープするということです。ウエイトコントロールに、すごく苦労されている方もいらっしゃいますが、その方のベストウエイトを維持するということは、それだけで長生きのための25%を確立できるということです。ですから、小さい頃から、きちんとウエイトコントロールすることを習慣づけることが大切です。この五つを実行できれば、日本人も今のままの長寿でいられると思いますね。

永山 いやー、ますます暗くなりますね（笑い）。

好本 そうおっしゃらずに、永山さんもベストウエイトを心掛けられて、長生きをしてください。竹内さん、ぜひ私も、明日からベストウエイトの食事を考えたいのでよろしくお願いします。

竹内 好本さん、前からお悩みでしたからね。（笑い）

好本 今度こそは真面目に。永山さんいかがですか。

永山 人間の唾液の中で一番多いのはでんぷんを分解する酵素なんです。だから、人類はでんぷんを中心にした食生活が基本ではないかと思うわけです。その点から言えば、日本人は人類のお手本みたいな生活をしてきたと言えます。それが近年は、洋風嗜好が強くなって崩れかけています。ですから、私の提言その1は、“もう一杯ご飯を食べましょう”ですね。

ちゃぶ台があった時代、昭和30年代の終わり頃というのは、戦後日本人が最も米を食べた時期で、1人平均1年間に118 kg食べました、それが現在は60kg台ですから、半分近く減ってしまいました。更に、昔、戦国時代から江戸の初期の日本人は、1日5合(750g)も食べていたと言われます。当時は1日2食ですから、朝餉、夕餉の2回に分けて食べたわけです。日本人が1日3食になったのは江戸時代も元禄のはじめあたりです。なぜ3食になったかと言うと、これは私の推測ですが、参勤交代がスムーズに機能するようになって日本中の情報が江戸に集まってきたんです。と同時に、江戸の情報も地方に広がっていくという、言ってみれば、第一次情報化時代が有りました。

情報化時代というのは、頭の中にいっぱい情報を溜め込む必要があるから、非常に脳を使います。先程、竹内先生が言われたように脳というのはぶどう糖しかエネルギー源として使わないので、どうしても炭水化物がたくさん必要になる。だから、1日2食ではエネルギーの供給が間に合わなくなって、3食にせざるを得なくなったんだと思うわけです。

今後、情報化がますます進む21世紀になって、食生活からぶどう糖を摂取しようと思ったら、1日4食になるのではないかと思いますね。そう考えると、若い人が24時間開いているコンビニから夜中

にパンなど買って食べるのは、それだけ脳を働かせているのかもしれないですね。

本来、でんぶんの供給には、パンでも麺でもいいんですが、粉は牛乳やスープに浸すとすぐ柔らかくなって、外的消化を助けてしまいますから、どうしても噛むという機能が弱くなります。噛むことは西村さんもおっしゃるとおり、脳の働きにも影響があるので、できるだけでんぶんは米からとりたいですね。

好本　　ちゃぶ台ともう一杯のご飯ですね。ピーターさんは？

ピーター　　ちなみに、わが家でもほとんど毎日、米を食べてます。私の提案は、少し非専門的なことばかりですが、先ず、できるだけ家族全員で食べることに。これは西村さんが言っていたコミュニケーションの基本と同じことです。2番目は時間に余裕を持って食事を早めにする。特に子どもたちは早く寝て、たっぷり睡眠をとることで翌日の健康状態が決まるわけですから、お母さんの無理のない範囲で、できるだけ食事は早めに設定したいです。

第3は、食べる時はテレビを見ないこと。テレビを見ながらの食事では、さっき、竹内さんが言いましたように、真剣に食べられません。やはり真剣に食べることはとても大事なことだと思います。

もう一つは、“いただきます”と言ってから食べる。これは感謝の気持ちを忘れないで食べるということです。私がいつも子どもたちに言うのは“お皿に取ったものは必ず食べなさい”です。それは資源を大切にしたり、生産してくれた人、料理してくれた人に対する感謝の気持ちを育てたいと思うからです。

また、子どもたちにはうるさがられますが、食事のマナーを大事にしてほしいです。永山さんのちゃぶ台ではありませんが、テーブルを囲んで、大きな皿から取り分けて食べるようなとき、自分だけがたくさんとったり、魚や肉だけをよって食べたりするのは、この

食事のマナーが欠けているからだと思います。このあたり、僕はうるさく言いますね。

好本 ありがとうございます。今日は4人の先生方に「子どもたちの食生活」についてさまざまなご指摘、あるいはご提言をいただきました。ちょっとショックな報告もありましたし、私も母親として、子どもたちが好きだからというだけで、柔らかいもの、単純なもの、カレーライスだスパゲッティだというようなものを与えがちなことは事実なんですね。でも、考えてみたら、私は毎日、毎日、子どもにとっての“おふくろの味”を作っているわけで、子どもが大きくなって“おふくろの味もたいしたことなかったな”と言われないようにしなければいけないなと痛感しました。

最後に、おふくろの味ということで、皆さまにぜひご紹介したいのは、昨年9月に亡くなられた、料理研究家の阿部なお先生の言葉です。先生は、“おふくろの味というのは、子どもにおもねることなく、自信を持って、平凡な食事を無言の愛情を持って作り続けることだ”と書いておられます。

私は時々この言葉を思い出して、“ああ、本当に子どもにおもねるということはいけないなあ。自信を持って、無言の愛情でもっておふくろの味を作り続けることが、この子の将来、それからその次の世代の子どもたちの心と体の健康につながるわけだ。ああ、やっぱり母親の責任って重大だな”と、自分を戒めています。

今日は「子どもの食生活」ということについて、先生方にお話を伺いました。ありがとうございます。

☆このパネルディスカッションは平成9年10月29日、東京・銀座ヤマハホールで行われたものです。

出演者のプロフィール

沢木 啓祐（さわき けいすけ）

順天堂大学スポーツ健康科学部教授。同大学陸上競技部監督。日本陸上競技連盟強化本部委員。現役時代には、ユニバーシアード5,000 m、アジア大会1,500 m、5,000 m、箱根駅伝優勝、メキシコ、ミュンヘンオリンピック連続出場。競走7種目に日本記録樹立・更新。著書に『練習法百科陸上競技』『ランニングに強くなる本』等多数。

竹内富貴子（たけうち ふきこ）

管理栄養士。女子栄養短期大学講師、香川栄養専門学校講師等をつとめられた。NHKのテレビ『きょうの料理』『いっ都6けん』、ラジオ『くらしの電話相談』等を担当。現在「カロニック・ダイエット・スタジオ」を主宰。著書に『1400kcalの献立』『がんが気になる人の食事』『あなたの骨が危ない』他多数。

永山 久夫（ながやま ひさお）

食文化史研究家・食文化研究所所長。古代から明治時代まで、日本の各時代の食事復元に長年携わり、NHK大河ドラマ『独眼竜政宗』『武田信玄』『春日局』の主人公の食膳を再現。また、テレビ、ラジオに数多く出演し食生活の面白話で人気を得ている。著書に『戦国武将の食生活』『腹ごしらえの哲学』『和食革命』他多数。

西村 一郎（にしむら いちろう）

（財）生協総合研究所研究員。「日本科学者会議」「日本子どもを守る会」「ヒトと動物の関係学会」「地球マネジメント学会」等所属。主な研究テーマは食生活（子ども、大学生、長寿）で特に子どもや学生の食生活については調査・研究を深めており、著書に『子どもの孤食』『学食ウォッチング』『トレンドイ食ショック』等がある。

ピーター・バラカン

ブロードキャスター。1973年ロンドン大学日本語学科を卒業し、翌年来日。シンコー・ミュージック国際部に入社。80年同社退社後執筆活動、ラジオ番組出演等を開始。現在、テレビ、ラジオで活躍。さわやかであたたかい人間性を感じさせる話ぶりで人気がある。著書には『魂（ソウル）のゆくえ』『ミュージック捜査線』等。

好本 恵（よしもと めぐみ）

フリーアナウンサー。1976年NHK入局。『スタジオ102』『きょうの料理』司会。その後、『女性手帳』『銀河テレビ小説』のナレーション、『おはよう広場』等で活躍。現在はフリーアナウンサーとして『すくすく赤ちゃん』『趣味百科』『きょうの料理』『金曜フォーラム』等NHKテレビを担当。

フォーラム「スポーツ、健康、子どもの食事」

平成10年3月

編集兼発行 社団法人 大日本水産会

東京都港区赤坂1-9-13

三会堂ビル8階

電話 (03) 3585-6684

FAX (03) 3582-2337
