



安武 信吾さんによる 教育シンポジウム

正しい食が命をつくる～「食卓の向こう側」から

7月6日：桂川町住民センターにて開催

はじめに

皆さんは、今日の朝食、何を食べられましたか。パンですか？ ご飯と味噌汁ですか？ それとも何も食べませんでしたか？

朝食はパンが主流

私は、自分の暴飲暴食により体を壊してしまい、それから、食事には人一倍気を遣うようになりました。

そのため現在は、子どもたちを中心に、食事に関する調査を行っています。「お米がたくさん作られている田舎の小学生の朝食は、ご飯と味噌汁が多いだろう」と、予想していました。

しかし、結果は異なりました。パン食の子が多数を占めていたのです。この結果に、その小学校の校長先生も、驚いていました。

高カロリーはキレやすい子どもに

どうして、私が朝食のパンを懸念するかというと、そのカロリーにあります。パン食の子どもたちは、飲み物にジュースなどの清涼飲料水を好みます。

そこで皆さんに質問です。清涼飲料水にはどのくらい糖分が含まれていると思いますか。実は約12%もの糖分が含まれているのです。つまり500mlの清涼飲料水だと、60グラムの砂糖が含まれているのです。

では、なぜこれが問題なのか。

まず、砂糖の取り過ぎにより血糖値が上がります。そうすると、上がった血糖値を下げようと、すい臓からインシュリンが出されます。すると今度は、血糖値が下がりにすぎたので、バランスを保つために脳がアドレナリンを出すのですが、このアドレナリンが、攻撃的なホルモンなのです。このホルモンが、子どもたちをキレやす



西日本新聞社事業局出版部次長 安武 信吾さん

くする原因の一つになっているのです。

現代型栄養失調

私のある知り合いの方で、1年間の夕食のほとんどを、コンビニなどのお弁当で過ごした方がいます。この方は、歌手となり、芸能界にデビューしました。

そしてある日、福岡でのコンサートが決まり、私も楽しみにしていました。

しかし、突然のキャンセル…

理由は、栄養失調で倒れたためです。カロリーは十分足りているのですが、栄養が足りていないという、まさに現代型栄養失調の典型でした。

高カロリーのお弁当には、私たちに必要な栄養素が少ないのです。コンビニなどのお弁当が悪いのではなく、このように偏った食生活が問題なのです。

平熱は何度ですか

近年の子どもたちは、平熱が35度台が多いようです。平熱が低いと、ガンやインフルエンザなどのウイルスが活性化しやすい体内環境となります。

どんな薬を用いたとしても、ベースとなる自分の体がしっかりとしたものでないと、効果がありません。根野菜などを多く取り、良くかんで食べましょう。

食はすべてにつながる

食を食べること。それはとても個人的なことです。「誰にも迷惑をかけてないから」という人がいます。

しかし、そのような食生活では10年後、あなたはベッドの上でだれかの介護を受けているかもしれません。食はすべての原点なのです。