

実施概要

- 日 時:平成28年6月12日(日) 10:30~11:40
- 場 所:ビッグパレットふくしま コンベンションホール
- テーマ:元気なふくしまっ子を育てるための食生活と子育て
- 講 師:尾木 直樹氏(教育評論家、法政大教授)



尾木 直樹氏



基調講演来場者(受付前)

○尾木ママ: どうも～皆さん。今日はお越しいただきまして本当にありがとうございます!ぼくは何年生?

○男の子: 4年。

○尾木ママ: 4年生!お母さんありがとうございます。ぼくは何年生ですか?

○男の子: 2年。

○尾木ママ: 2年生。ぼくは?

○男の子: 5年生です。

○尾木ママ: 5年生。5年生っていうとやっぱりお兄ちゃんみたいな感じだ。お父さんもどうもありがとうございます。ぼくは、何年生?

○男の子: 2年生。

○尾木ママ: 2年生、かわいいね。わたしは何年生?

○女の子: 4年生。

○尾木ママ: 4年生ですか。子どもたちもたくさん来てくれてありがとうございます。私は何年生?

○女の子： 5年生。

○尾木ママ： 5年生！うれしいですね。どうも皆さん改めまして、尾木ママよ。子どもたちも赤ちゃんもたくさん来てくれて本当にありがとうございます。福島は本当にすてきな地域ですね。中学校の教師時代には猪苗代に合宿行ったりもして福島は親しみあるとてもいいところですね。実はね、昨日今日で福島の郷土料理を食べてみたんですよ。今日は食育がテーマなので、福島にはどんな郷土料理があるのかなと興味があつたんですけども、すごくたくさんありますね。

今日も会場内にブースがいろいろ出ていますよね。皆さんはいかにんじん、食べたことありますか？いかにんじん、おいしいですよ。びっくりしました。

それから、じゃがいものかんぷらも美味しくて、驚きました。トマトも福島は有名なんですね。桃太郎というトマトを、よく買っていたんですけど、福島産とは知りませんでした。それから福島の桃がぼく大好きなんですよ。本当に福島は食文化が豊かですね。

さて今日は、食育の大切さについて皆さんにお伝えしたいんですけど、1997年頃から発達してきた脳科学によっていろんなことが分かってきたんです。どういう食事のとり方がいいのか、何をしているときに脳にはいいのか等解明されたことがたくさんありますので皆さんと一緒に考えようと思います。

そもそも、男性の脳と女性の脳は全く違うんです。食生活やいろんなのを営んでいく上でもそうなんですけど、例えば、子どもたちは、どんなときに力を発揮するか分かりますか？今日はたくさん子どもたちもいるので、勉強をどの部屋でやっているか聞いてみたいと思います。わたしは小学校2年生？

○女の子： はい。

○尾木ママ： お勉強はどこでしていますか？リビングとか台所とか。

○女の子： リビングで。

○尾木ママ： どうしてリビングがいいの？落ち着くから？

○女の子： みんながいるから。

○尾木ママ： わたしはどこで勉強していますか？

○女の子： リビング。

○尾木ママ： どうしてリビングで勉強するの？

○女の子： ママもいて落ち着くから。

○尾木ママ： なるほど～。あと何人かにも聞いてみるわね。あなたは何年生？

○女の子： 小6です。

○尾木ママ： 小学校6年生ね。あなたはどこでお勉強してる？

○女の子： リビングです。

○尾木ママ： リビング。どうして？

○女の子： リビングだと正座ができて勉強も集中できるから。

○尾木ママ： なるほど～。教えてくれてありがとう。さて皆さん、昔はどこで勉強していましたか？勉強部屋か自分の部屋でしたよね？

ぼくの時代では子ども部屋で勉強しなさいと言われていましたが、いまは子ども部屋を作らないお家も多くなりましたよね。今から5～6年前に、東大の新入生5000～6000人に「小・中学生時代にどこで勉強していたのか」というアンケートを取りました。そしたらみんなは勉強部屋だと思っていましたが、ダントツ1位でリビングと答えた学生が約48%もいました。半数近くです。そのニュースが広まった途端に、全国のお母さん方が「リビングで勉強すると東大に入れるらしい」と思われて、リビングで子どもたちが勉強をするようになったんです。なぜリビングで勉強するといいいのかと言いますと、小学2年生の彼女に聞いたら、「ママもいるし落ち着く」と言っていましたよね。台所も近くて、お母さんが作るご飯の匂いもあって、生活感がある場所で勉強すると落ち着くと感じる子どもたちも多いんです。一番大事なのはリラックスできる状況でお勉強するということです。

今日のテーマが「元気なふくしまっ子を育てるための食生活と子育て」ですので、福島の子どもたちをどう元気にするのかということをお話したいと思います。最初に福島の実状を説明いたしますと、例えば外遊びを子どもたちがためらっているなどか、保護者や保育士・幼稚園の先生から見てためらっていると思う子は、震災以降それまでの外遊びのときにためらった子の倍くらいためらう子が出てきているという聞き取り調査もあります。そのような状態が続いているとメタボリックシンドロームの該当者や肥満児が多くなります。

また福島県は6歳児のむし歯の有病率が全国でワースト1位なんです。むし歯が多いことは、実は震災の影響もあるんです。それはやっぱり外遊びができないことが大きいですね。今まで過ごしていた環境ががらっと変わって、外遊びも思うように出来なくなって、子どものストレスがたまってしまう。そうすると、間食が増えて、止めどなく何かを食べちゃう。そのような原因もあって福島県は6歳児ははじめ子どものむし歯有病率が高いんです。

それからお父さんとお母さんと離れて生活しなきゃいけない子どもたちもいたり、寂しいということもむし歯が多いことに大きく影響していると思います。

それから全国で100カ所以上、子ども食堂というのが行われているのを知っていますか？民間発の取り組みなんですけど、子どもがちゃんと朝ごはん食べられなかったり、昼ご飯も夜ご飯もちゃんと食べさせてもらえない子どもたちのために、無料か安価で食事を出すところです。

子どもたちの貧困が急激に広まりましたが、食生活における貧困も大きな問題です。そこで子ども食堂のほかにも、大学が学生生活支援の一環として、100円朝食といったサービスも全国の大学で導入されています。法政大学でも100円朝食の導入がされたりしていますが、朝食をわざと抜いている学生も多いんです。なぜわざと朝食を抜くと思いますか？お金がないからなんです。

独立行政法人日本学生支援機構が2年に1度実施している「学生生活調査」の2014年度結果によると、仕送り等も含めた学生の収入額は減少しています。調査によると、家賃を差し引いた生活費は1日あたりで約850円です。そのような状況なので、学生は食費、特に朝食代を浮かせようと思い、朝ごはんを抜くようになるんですね。

朝食を抜くと、学力は上がりません。理由としては、脳を動かす物質はブドウ糖なんです。脳のエネルギー源となるブドウ糖は、私たちは食事から摂っているんです。身体をつくるのは炭水化物やたんぱく質、脂肪などがエネルギー源となるんですけど、脳はブドウ糖なんです。だからブドウ糖が補給されないと脳が活性化しなくて、作業能率や学習能率がガクンと落ちちゃうんです。朝ごはんを食べていない子も朝から脳を働かせないといけないから、強引に動かそうとするんですけど、食事から供給されるブドウ糖は約4時間で底を突きちゃうんです。前の日の晩ご飯で食べた分は、次の日の朝の授

業までもたないんです。でも動かさないといけないから、人間の身体は肝臓に蓄えられているグリコーゲンを予備のブドウ糖として使うんですけど、それでも半日しかもたないんです。しかも、肝臓からグリコーゲンを取り出すときに様々なホルモンが分泌されるんですが、こうしたホルモンが分泌されると、気分が攻撃的になるんです。だから、朝食を抜くと勉強ができなくなるだけではなくて、イライラしてしまうんですね。

それから「食育に関する意識調査」が内閣府から出ていまして、データによると国民の食育への関心が高まってきています。平成26年12月調査ですと、「食育に関心がある」と答えた人が68.7%、今年の3月調査では75.0%の人が「食育に関心がある」と答えています。

内閣府が食育に関心を持ったきっかけは何だったのかと聞いてみたところ、40.9%が「親になったこと」がきっかけでした（平成27年5月調査）。

それから今日のような「食に関するイベントへの参加」で食育に関心を持ったというのも4番目に入っています。また食育の言葉を知ったのは、メディアの影響が大きいですね。食育の周知度ですが、若い人の方が意識が高いんです。30代・40代の女性は約9割が食育への関心を持っています。70歳以上の男性ですと、約7割くらいしか食育に関心がないんです。

それから学校でも給食の献立から食物アレルギーの原因食材を取り除いた「除去食」やアレルギーの原因食材を使った献立を別の献立に変更する「代替食」など、食物アレルギーの対応をするところも増えてきました。

また、いくらバランスのいいものをちゃんと作ってあげたって、作るのに必死になって、食事を楽しむということを忘れていご家庭も多いですが、食事を楽しまないとせっかくの家族が集まる時間も意味がありませんよね。共に食べるという「共食」がとっても大切なんです。一家団らんとも言いますよね。ある調査ではイギリスの家庭の平均的な一家団らんの時間は、平日1日あたりたった34分と言われているんですよ。日本でも同じような状況が起きています。どうしても朝ご飯などを作ってあげられない時には、手抜きをしても良いから、簡単にご飯を用意して、短い時間でも家族で食卓を囲むことができる工夫をしてほしいと思います。

それから最近、食事が出てきてもスマホを見ながらご飯を食べている子も多いんです。全く家族間の会話もないんですよ。そんな光景、むなしいですよ。またカナダの研究によると、家族で食卓を囲むことは、家庭内のコミュニケーションに加えて思春期の子どもの健康と安心に果たす役割も大きいんです。

スマホ等を使ったネットいじめが多いですが、家族と一緒に食卓を囲む機会の少ない子どもほどネットいじめに遭っているというデータも出てきています。家族と一緒に食事することがネットいじめによる苦痛を和らげる効果があるんです。リラックスしてお父さんやお母さんの顔を見ながらご飯を食べたりすると、そこでストレスが発散されて、何かいやな書き込みを見つけたとしても、「こんなの無視だね」と判断することができるんです。

それからアメリカのミネソタ大学とコロンビア大学の調査で、一家団らんの食事が子どもの肥満を防ぐということが分かりました。研究チームはアメリカの120組の家庭に協力してもらい、食事の様子を数十時間にわたり撮影してもらったんです。それから撮影されたビデオをもとに、食事の費やす時間、食事のタイプ、家族との会話の頻度や内容などを解析しました。その結果、研究対象となった子どもの51%が過体重、22%の子どもが肥満だったんですが、家族と一緒に食事をとることが少ない子どもは60%が過体重、29%が肥満でした。また、週に1〜2回だけでも家族と一緒に食事をした子どもは全く家族と食事をしない子どもに比べて、過体重や肥満児の比率は低下していたんです。

なかなか毎日しようと思うとできないですよ。でも週に1〜2回でいいんだと思ったら、「じゃあ土曜日は家族みんなで一緒に食べようかな」とか、「土曜日はパパが作るよ」とか。やっぱり親子が揃って、明るい雰囲気です食事をすることは子どもに安心感も与えることになるので、一家団らんを大切にしてほしいです。

それでね、大事なことをお伝えしておきますと、やる気が起きるか起きないかというのは、食生活に

関係があるんです。独立行政法人日本スポーツ振興センターの調査があるんですが、毎日朝ご飯を食べている子で、やる気が起きないと答えた子は9.5%です。ところが、ほとんど朝ご飯を食べない子は、やる気が起きないと答えたのが21.7%。つまり倍以上なんです。

それから子どもたちがキレる頻度ですが、毎日ご飯を食べているという子は「しばしばイライラする」と答えたのは、14.2%です。それに対して、ほとんど食べていない子は、イライラする割合は28.3%です。

それで皆さんの関心の高いことで言いますと、学力との相関です。

文科省の平成24年度「学力・学習状況調査」によると、小学6年生の国語A問題の場合、毎日朝ご飯を食べている子は約83点、全く朝ご飯を食べていない子は約67点です。それから算数A問題の場合だと、毎日朝ご飯を食べている子は約75点とっていますが、全く朝ご飯を食べていない子は約57点。正解率もかなり違いますよね。

だから朝ごはんもちゃんと食べて、家族みんな一緒に食べて、安心して、そしてリビングで勉強すると学力も上がるはずですよ。

それと学校における食育が進んできたんですよ。以前、大阪の箕面市へ行ったんですが、箕面市農業公社で協力農家を募集し、農家が市内の小学校・中学校と連携しているんです。学校給食にも顔なじみの農家さんのお野菜を使っているんです。地産地消ですね。それから、例えばニンジンの種まきの時に、農家の人にやり方を教えてもらって、畑も学級ごとにあるので、そこに種まきを農家の人と一緒にします。間引きなどもしたりして、自分たちが育てているニンジンが実際給食に出てくるんです。

そうするといままでニンジンが嫌いな子でも、自分が作った野菜だから愛着もあって「おいしい」と言って食べます。だからご家庭でもベランダやお庭で、野菜や果物など栽培してみるのもおすすめです。

それから、北海道の当麻町というところに行ったんですが、とっても驚きました。当麻町は、「食育・木育・花育」をまちづくりのコンセプトに掲げていて、子どもたちが食育のための農業体験を行う「田んぼの学校」があるんです。

「田んぼの学校」の総面積は約1.9ヘクタールです。町が農地を買い上げているんですが、全国的にも珍しい取り組みです。ぼくも実際に「田んぼの学校」に行ってみて町長さんにいろいろと聞いたんですが、「秋に収穫する約6トンのお米は、1年間全部学校給食に使っているんです」とおっしゃるんです。本当にびっくりしました。このような当麻町の取り組みだと、子どもたちの地元愛・自然愛も高まりますよね。農家の人と関わることで、自然を大切にする人への尊敬心まで培われます。食育は、学校だけでは難しいので、学校・家庭・地域が共同していくことが大切だと思います。

どうもありがとうございました。