

# 食で育む心と体

徳島県推進計画策定から5年

⑤

「みんながいつも飲んで話した。ジュースやドリンクに、どれだけ砂糖が入っているか分かるかな」。2、3歳の児童に、ボランティアグループ「とくしま食育推進研究会」(16人)の野間智子代表(50)が優しく語りかける。

昨年11月、徳島市の潤東保育所で開かれた食育講習会(岩崎順江所長)。野間さんは砂糖を取りすぎると病気になることを示した後で、いろいろな飲み物にスティックの砂糖が何本含まれているかを、手作りの大型パネルを使ってクイズ形式で説明した。

コーヒー牛乳は3本分、オレンジジュースには7本分、炭酸飲料なら8本分と、含まれる量が次第に増えていくと、子どもたちは「えー、すごい(多い)」と驚きの声を上げた。最後に、お茶には糖分がないことを示すと、一斉に「うそー」。野間さんは「だから甘い物ばかり飲まずに、お茶を飲むね」と、笑顔で優しく締めくくる。

参加した岸本恵奈ちゃん(2)は「卵がだい好き。でも、お茶も飲むよ」と、早速、野間さんの言葉を受けて

「管理栄養士でもある野間さんは「子どもの好きな甘い物ばかりを食べさせる親がいる。でも、幼児期は食習慣が確立する重要な時期なので、正しい食習慣を身に付けさせてほしい」と、幼児期からの食育の重要性を訴える。一方は大事。特に、料理をあまり作ったことのない男性高齢者は栄養が偏りがち」とも。野間さんは、徳島市内町コミュニティセンターで毎月開かれる男性料理教室の講師も

## 年齢問わず栄養大切

幼児から高齢者まで

務めている。

ながらも、楽しそうに料理を切っていた。

教室は、高齢者の健康づくりを推進しているNPO法人「シニアパワー・ネットワークとくしま」(添田喬理事

作。グループに分かれて和気あいあいの雰囲気だ。

必要量を計量カップで量ったり、手順を間違えないようにレシピにとらめっこしたり

長)が7年前から実施。60代の男性を対象に、旬の食材を使った基本的な料理作りをしている。

野間さんによると、男性高齢者のメニューのポイントは「簡単」にできる▽栄養バランスが取れている▽材料が身近(冷蔵庫)にあるの三つだ

シニアパワー・ネットワークとくしまの青木晴正事務局

昨年11月に開かれた教室には約20人が参加。この日のメニューは玉露ご飯とサバのみそ煮、スモークドかまぼこ、スンドウブ(韓国のピリ辛スープ)、フルーツヨーグルト。参加者は慣れない手つき

ながら、包丁で慎重に果物を

切っていた。昨年4月から参加している高尾克二さん(64)は徳島市中央町1丁目「それまでは料理したことやいっちょもなかった。なかなか難しいけど、やってみたら楽しいな」と言いながら、包丁で慎重に果物を

昨年11月に開かれた教室には約20人が参加。この日のメニューは玉露ご飯とサバのみそ煮、スモークドかまぼこ、スンドウブ(韓国のピリ辛スープ)、フルーツヨーグルト。参加者は慣れない手つき

ながら、包丁で慎重に果物を

切っていた。昨年4月から参加している高尾克二さん(64)は徳島市中央町1丁目「それまでは料理なことやいっちょもなかった。なかなか難しいけど、やってみたら楽しいな」と言いながら、包丁で慎重に果物を

### 男性もバランス考え調理

(棚上泰雅)



幼児を前に、パネルを使って分かりやすく食事の話をする「とくしま食育推進研究会のメンバー」徳島市の潤東保育所