

こうの
河野としのり

レポート



心身の成長に 望ましい食育を!!

河野としのり県議

食の栄養と忍耐力、集中力、つまり、食と精神の関係を研究、理解することは食育の中心であり一番大切なことであると思うが、このことを県教委はどのように認識しているのか、

県教育長

適切な栄養をバランスよく摂取することは、生活習慣病の予防にも効果的であり、また、忍耐力・集中力等に影響があるとの指摘もあるように、心と体の健康に大きく関わってくるものと認識しております。

河野としのり県議

私は、平成十二年六月県議会において、キレル子どもと食のことについて質問し、「暴力とか、いろいろなキレル子どもの心の不安定は間違った食事によって起きていることを多くの実証データが示している。県教委としてはどう認識しているか」などの質問を致しました。食の栄養の内容と精神の関係を言ったのでありますが、答弁には、食そのものが精神に影響するという認識は無かった様に思えます。しかし、今、多くの学校で玄米を取り入れた学校給食の改善等で非行がなくなったとの報告も聞きます。県教育委員会も学校給食においても野菜などの成功例を分析整理し、食の内容と精神の集中力、落ち着きなどのデータを集め、研究すべきと思うがどうか、

県教育長

県教育委員会では、バランスのとれた食事をとることが、議員ご指摘のように集中力や落ち着きなど、心と体の健康にもよい影響を及ぼすことから、食育実践校のデータ収集や情報交換に努め、学校における食育を充実してまいります。

〔平成18年3月7日 千葉県議会質疑応答より〕

食育の重要性を 県議会で訴える!!

県内の公立学校の児童生徒が起こした暴力事件は890件で三年連続の増加となり、県教委も「耐える力や感情表現が低下し、指導されることに我慢できない子どもたちが増えている。」と分析しています。この教育以前の集中力、忍耐力はどうしたら生まれるのだろうかと考えていますと、夕方のスーパーJJチャンネルというテレビ番組で『千葉県匝瑳市、野菜中学校で玄米給食にしたところキレル子ども達がなくなった』という報道がなされました。

早速、野菜中学校を訪問し、給食中の殆どのクラスに入り生徒と接し、雰囲気を見てきました。今回そこで感じた食育の重要性を県議会で訴えました。

千葉県議会議員 河野俊紀



玄米給食の風景(野菜中学校にて)

集中力、落ち着いた心、忍耐力は食の栄養から!!



発芽玄米の割合を指差す(町営給食センターにて)

柔らかい発芽玄米の給食を食べ、生徒は一様に元気が良くて落ち着いている感じが致しました。町の教育委員は、「以前は荒れた中学校で地域に嫌われていたが、食の重要性を町ぐるみで理解し、玄米のもつ成分が心を安定させ落ち着かせると調査し、発芽玄米を給食に取り入れた。そうすると生徒が次々と落ち着きを取り戻していました」と実感を込めて話されていました。また町営学校給食センターに行き、話を伺いますと「野菜中学校は不登校の生徒や問題行動を起こす生徒が多かった、食生活の実態調査が行われ、スナック菓子、ファーストフードを多く食している状態だった、町議会の指導もあり、栄養価が白米に比べ高くギャバといわれる精神を落ち着かせ集中をもたらせる成分もある発芽玄米を給食に入れたら、みると生徒の状態が変わり、今のように荒れた子どもがいなくなった。」と話してくれました。玄米の持つ適度な消化の速さ、よって食後の血糖値の緩やかな上昇もイライラをなくすことでした。

ある在校生は「すぐにイライラして切れたりする事が減った、集中力と体力が付いた。」と言い、教師の方は「全く見違えるほど雰囲気が変わった」と話していました。



コラム

野菜中学校で行われた「脳の働きと食生活」という米国の医学博士の講演録が冊子になっていました。そこには「昔は、沖縄は男女とも日本で一番の長寿県でした。しかし、アメリカの米軍基地が沖縄にできて、ハンバーグ、ジャンクフードを持ち込んで、沖縄の人にもいっぱい食べさせたら、人間が変わってしまった。最近、成人式の日にいつも若者が暴れているのが沖縄です。若者が自分で自分をコントロールできなくなり自制心がなくなった。昔、沖縄は野菜と海藻をたくさん摂って、人が良かった。しかし、食が欧米型に変わり食べ物が変わったら、人間が変わった、食が変わり人が変わり社会が変わった」とありました。

この話は、まさに戦後日本の象徴的な姿だと思います。よく話をされますが、欧米型の食事を排し、頑固に伝統的の食事を継承しているといわれるユダヤ人は、その所為かたくさんの頭脳明晰な学者を世に出しています。世界の人口の0.25%のユダヤ人がノーベル賞の20%を占めています。賢い国民は、「食により教育が成立し国が防衛されていく、逆に国を滅ぼすには、その国の伝統食を壊わし、忍耐と集中力の出来ない食事を経済に組み込み大量生産させ、それを大量に子供に食させて教育できない体、自制心のない精神にその国民を誘導していくければ国は崩壊する」その事を知り尽しているといわれます。アメリカの上院議員のマクガバンは国家財政を圧迫する医療費を押さえ病気や暴力、極端な学力低下が間違った食事によって起ることを突き止め、その研究調査をまとめた有名なマグガバンレポートを世に出しました。その中で、世界で最も理想的な食事は精白していない玄米、季節野菜、海藻類、小さな魚貝類などを食していた日本の元禄時代以前の食事と結論付けています。

子ども達の集中力と忍耐心をつけるためにも食育の大切さを訴える。