

## 第 26 回 健康さかい 21 健康フェア 講演内容

- ・テーマ

子どもの「こころ」と「からだ」を育む『食』のお話  
～お困りごとの解決から安心・安全な食事づくりまで！～

- ・講師

いただきますプランニング代表 山口 香代子 さん

- ・講演内容は、以下のとおり ※本編は、4:14 頃から

司会者)

いただきますプランニング代表・山口香代子さんによる、子どもの「こころ」と「からだ」を育む『食』のお話～お困りごとの解決から安心・安全な食事づくりまで！～と題しました講演をお聞きいただきます。準備が整いますまで、今しばらくお待ちください。なお、こちらの講演につきましては、録画・撮影・録音はお断りいたしますので、何卒ご協力をよろしくお願いいたします。

それでは、この時間を利用いたしまして、当会場の催しについてご案内いたします。

西川会長のご挨拶の中でもご紹介がありましたけれども、イベントホール内では、関係団体の皆さんによるブースの出店や乳がんチェック体験コーナー、バルーンアート体験コーナーなどを開催しております。また、会場入り口付近では、0157 学童集団下痢症に関する展示も行っておりますので、どうぞそちらの方にもこの機会ですでお立ち寄りいただきまして、じっくりとご覧いただけたらと思います。そして、このホールに入るまでに皆さんもちょっと目にされたかもしれませんが、ホール周辺でも様々なイベント・展示を行っております。

例えば、救急車の特別展示や堺市の農産物販売コーナーも設けております。私がこの会が始まる前に覗きに行った時にはまだスタートしていなかったんですけれども、農産物の販売コーナーの看板だけ出ておりまして、玉ねぎスープですとかお野菜のコーナー、よりどり三点でおいくらみたいなかなりお買い得な価格のコーナーも設けられているようですので、ぜひこちらの方にも足をお運びいただきまして、ちょっとお買い物ですとか、体験も楽しんでいただけたらなと思います。

そして、皆様にもここでもう一度お願いを申し上げます。ご入場の際にお配りいたしましたアンケート用紙、お手元にあるかと思うんですけれども、こちらの方は是非ご記入をよろしくお願いいたします。そして、ご記入いただきましたアンケート用紙は、会場入り口前に総合受付の机がありますが、そちらに投函箱を設置しております。ですので、ご記入いただいた上で、鉛筆と一緒にご投函いただきますようよろしくお願いいたします。

さあ、それではお待たせいたしました。

ただ今より、いただきますプランニング代表・山口香代子さんによる、子どもの「こころ」と「からだ」を育む『食』のお話～お困りごとの解決から安心・安全な食事づくりまで！～のご講演のスタートです。

山口香代子さんは、管理栄養士、調理師、製菓衛生士、保育士の資格を持たれていまして、これまで栄養士として子どもたちの食に携わる様々な現場を経験されてきました。保育園勤務時には、食物アレルギーの「ある子」も「ない子」も一緒に食べることができる「なかよし給食」を考案され、こちらは小学館よりレシピ本が発売されました。現在は、食に関する講座や料理教室、地方のお土産品の開発など、食にまつわる事業を中心に活躍されています。それでは、山口香代子さんよろしくお願いたします。

山口香代子さん)

いただきますプランニングの山口香代子です。よろしくお願いたします。

本日は沢山お話ししたいことがあるんですけども、大きく分けまして三つのテーマがあります。まずは「食育」に関しての話と、あとは「幼児期の食のお困りごと」についてお話ししたいと思います。三つ目は、「安心・安全の食事づくり」ということで、すごく大きい、一つ一つでも一時間以上もかかるようなテーマのお話、お話をいただいてお話ししますので、今回はダイジェスト版という感じになってしまうかも知れませんが、一生懸命お話ししますので、一時間ほどですけどもお付き合いよろしくお願いたします。

私は、このような所に出てお話をさせていただいているんですけども、大ベテランという訳ではなく、四十歳までは専業主婦をしております、その後病気をきっかけに学び直しをしました。そのことでNHKの番組の取材を受けたりしましたが、今このような所でお話をさせていただいているのがとても不思議なぐらいなんですけども、講演の中でも、色んなお話をしていきたいと思いますので、また折に触れてお話しいたします。

今回、一時間お時間をいただいているんですけども、大きなテーマ、最終的にお話ししたいことってというのは、「食べることは生きること、生きることは食べること」っていうことを最終的にお話ししたいんです。今日は沢山テーマをいただいていますので、このことを今お話すると、もうありがとうございましたということで終わらないといけないので、こちらは後程のテーマとして取っておきたいと思います。最後の締めにお話ししたいと思います。

私がお持ちしてきたんですけども、政府の広報オンライン、皆さんご覧になったことはありますか？なかなか見る機会がないと思うんですけども、非常に分かりやすく、厚生労働省のページであたりを見ていただくと色んなことがまとめてあります。その中で、「食育」って聞くとどうしても「子どもたちのためのもの」というようなことがあると思うんですけども、これ実は違うんです。「食べる力は生きる力」っていうことで、年代ごとに色々あります。なので、食育っていう言葉も、私が昔小さい時は本当に馴染みがなかったんですけども、ご家庭で自然とやっていることが食育だったと思うんですけども、こういうふうにオンラインには沢山書いてあるのでまた機会があったら見てください。

食育で育てたい「食べる力」っていうのがここに出ています。その中でまとめて言いますと、「食は、生涯にわたって続く基本的な営み」なんです。当然、子どもの時から大人になっても重要なことっていうことは皆さんご存じだと思いますけども、その中で、こちら読んでいただいたら分かる通り、食育って端的にどういうことなのかと言うと、「様々な経験を通して食に関する知識を育む」っていうことが一つあります。知識がないと、どういうものを食べたら良いのかっていうのが分からないし、色んな知識を増やすことが財産にもなります。あと、「バランスの良い食を選んでいく力を育む」ということがすごく大切です。食べ物は一杯ありますけども、どういうものを食べたら良いのかっていうのを選び取る力というのは、なかなか難しかったです。食べものが一杯ありすぎて。

もう一つが「健全な食生活を実践する力を育む」。これもすごく難しいんですけども、この三つが食育の柱だと言われています。

大人の食事と子どもの食事の基本ルール、大人用の食べ物、子ども用の食べ物っていうのがありますが、大体子どもはこういうのを食べさせない、大人は食べて良い、すごく辛いものだったりすごく硬いものだったりすると思います。離乳食が終わると、完了食となると一気に、小さく切ったら何でも食べて良いのかなっていうふうに思われると思いますけども、離乳食が終わって本格的な咀嚼、噛むことができ食べられるようになるのは、実は「二から三歳以降」だと言われています。やっと離乳食が終わって何でも食べられるっていうふうに思いますけれども、実際、二から三歳以降になって初めて食べられるようになるっていうことなんです。私が保育園で働いている時に、色んなお母さんと喋る機会もありましたし、相談を受ける機会もあったんですけど、ある時「五ヶ月で何を食べているか？」という話になった時に、「実は、たこ焼きをあげています」っていうお母さんがいらっしたんです。「確かに、たこ焼きって食べられるかも知れないですけど、飲み込んでいただけかも知れないし、赤ちゃんには赤ちゃんの食べ物がありますよ」って言った時に、「そうなんですか」と言うお母さんもいらっしたんです。私、「赤ちゃんの食べ物ってこんなですよ」と教えてあげないといけないなと思ったんですけども、色んな講座とかをやっているとお母さんと話す機会があります。そういうお母さんがいらっしたと思ったら、今度は「すみません。ちょっと質問があるんですけど、うちの子どもはタンパク質を何グラム摂ったら良いですか？離乳食で」っていう。「え、タンパク質を何グラム？」。確かにコンビニエンスストアとかに行ったら、最近タンパク質の表記ってすごく増えてきてますよね。これを摂ったらタンパク質が何グラム摂れるという。「でも、そういうふうに考えていくとすごく大変ですよ。今は母乳とかミルクとかも飲まれていますしね」っていうお話をしたんですけども、両極端なお話がすごく出てくるんです。それが今なのかなって思っています。

体の機能は成長とともに発達するんですが、全く大人と一緒に食事が食べられるようになるのは、実はこれ「八歳から」というふうに言われていまして、私も「あっ八歳か」っていうふうに思うんです。これは「だいぶ先だな」と思われるか、「八歳で食べられるんだ」というように思われ方は違うと思うんですけど、意外と八歳ぐらい、もうしっかりして何でも大人のものを食べられるようでも、同じ食事を食べて良い、食べられるようになるのも八歳っていうことをちょっと覚えておいていただきたいなと思います。それまでは、やっぱり喉に詰めてしまったり、色んな問題があるということを知っていただきたいと思います。

幼児期の食事というのは、「一生続く食生活の基礎が作られる大切な時期」なんです。小さい時の食習慣というのが自然と続いていて、急に変えるってなかなか難しいと思うんです。非常に子育て中というのは、大切な、これから大人になっていくために、食をちゃんと自分で選び取れるような正しい食を食べさせてあげないといけないんですけども、私も、なかなか難しいってことは分かっています。

これですね、「朝ごはんを食べると学力がアップする」。これも皆さんご存じかと思うんですけども、私の家は、朝ごはんは絶対に、小さい時は食べないといけない。どんなに寝坊をしても絶対にご飯は食べて行きなさいっていう家だったんです。「なんでご飯を食べないとあかんのかな？」というふうに思っていたんですが、今になって思えば、朝ごはんがいつもちゃんとあるなんて母はすごいやってくれたなというふうに思うんですけども、データを見ると、今欠食してお腹が空いた状態で給食を食べる子がいるんですが、もうすごいです。朝ごはんを食べてきている子と食べてきていない子だったら、もうとにかく空腹時間が長すぎてすごい食べる。「あ、朝ごはんを食べてきていない子だな」というのが分かるくらい。朝ごはんを食べないと、どんなにお昼までに子どもたちのお腹が空いてしまうのかが分かるんです。ちょっと古いデータですが、国語、算数と並んでいるんですけども、当然毎日食べている、全く食べていない、毎日食べている、全く食べていないとでは歴然とした差があるんですけども、なぜか。朝ごはんを食べる方が良いに決まっていますけども、なぜ食べ物を食べてから勉強する方が良いのかというと、これなんです。ご存じの方もいらっしゃると思うんですけども、脳のエネルギーはブドウ糖なんです。なので、脳にエネルギーをあげないとやっぱり頭が働かないってということになります。しかも、色んな機能にエネルギーを使っているんですけども、筋肉はそうですよね。身体を動かすので当然エネルギーがないと身体が働かないと思います。消化機能など色々なところにもいくんですけども、実は脳が20%もエネルギーを使っているということが分かるんです。なので、脳にちゃんとエネルギーを送らないと、本来できる問題でもちょっと頭が働かないということで、もしかしたら正解率が下がってしまうかも知れないってことなんです。なので、おにぎりでも良いですし、なんでも良いです。何も食べないっていうよりも、食べた方が絶対良いってことを覚えておいていただきたいと思います。

次に行くんですけども、これなんです。今考えた時に、今日はお雛祭りですけども、色々皆さん、一緒に食べる機会、人と一緒に食べる機会があると思いますけども、この「一緒に食べたい人がいる」というのが実践の場という、先ほどの政府のオンラインのところを出していますけれども、社会性に当たるところなんです。一緒に食べたい人がいるっていうのが、昔から「同じ釜の飯を食べる」と言うように、「同じ釜の飯を食う」とも言いますが、今コロナ禍が明けてオンラインの仕事が増えてきたんですね。地方のお土産物屋さんの開発とかをさせてもらっているんですけども、基本的にはオンラインでミーティングをするんです。何ヶ月に一回、現地にお伺いしてお話をする時に、一緒にご飯を食べるということを一回でもすると本当にすごいです。一緒に食べるか食べないかで、すごい皆の結束力っていうものが違ってくるなというふうに感じています。この地球上の多くの生き物なんですけども、食べ物を分け合えるというのは、実は血の繋がった家族の間だけっていう生き物が多いんです。皆大切な食べ物を分けてあげますってなかなか言えないですよね。生存競争があるので、そんなこと言ってもらえないですよね。自分が食べて生きないといけないから。

なんですけども、例外として人間と稀にチンパンジー、他にも調べたらいるかも知れないんですけども、人間とチンパンジーは食べ物を分かち合っているということなんです。その分かち合う、「一緒に食べようよ」「これ美味しいよ」とか言って食べることで何が良いかという、これなんです。私も、この講演をさせてもらうことになって色々調べてみると、なんと食べ物を分かち合った時に愛情ホルモンのオキシトシン、オキシトシンご存じですか？オキシトシン有名ですよ。このオキシトシンは、心や身体が心地良いと思った時に分泌される「幸せホルモン」なんです。人と一緒にご飯を食べて「美味しいね」「美味しいですね」とか言って話が盛り上がりやすくなると、なんと幸せホルモンが出ているという。人と一緒にご飯を食べる時に、今幸せホルモンが出たということを実感していただきたい。普段人とご飯を食べて、幸せホルモンが出たって思わないかも知れないんですけども、実は分泌されているんじゃないかっていうふうになっています。家族であるかどうかというのは、その時には関係がないんです。食を分かち合う、同じ釜の飯を食うってということで、食を分かち合ったってことで集団の絆を強めるというとても有益な効果を生んでいるってことなんです。私も先ほどオンラインの仕事が増えてきたんですよってお話をした時に、これすごく感じます。一回ご飯を食べるか食べないかで全然違います。オンライン上で眼鏡を掛けているんですけど、「あっ、山口さんって全然感じが違いますね」ってよく言われるので。やっぱり、ミーティングで限られた一時間とか一時間半とかの中でお話をしてどんどん決めていくっていうよりも、それが終わった時にお会いしてご飯を食べるのとでは全然違います。その後の仕事の進み方とかが全然違うので、これは本当に感じます。

そこで、私先ほど紹介していただいた時にあったように「なかよし給食」っていうのを考案したんです。保育園で栄養士をしている時に、園長が「給食って、本当に共食の機会があまりないですよ」と。平日は皆さん保護者の方も忙しいので、一緒に「いただきます」ってする機会って本当にないんですけども、給食って一堂に会して「いただきます」って言う機会なんです。その機会に食物アレルギーの子どもたちがいたら、除去食と言われる同じようなものを作るんですけども、同じものを食べている訳ではないんです、本当の意味で。そこで、皆同じものが食べられたら、本当に同じ釜の飯を食うということになるから、それが作れるような給食を考えてくださいっていう依頼で「なかよし給食」ってものを、皆で食べるから仲良しやね、仲良ししましょうってことで「なかよし給食」を考えたんですけども、そういうようなことをやっていくうちに、「皆で同じものを食べられる安心感」とか「皆で同じものが食べられる楽しさ」っていうものを味わえたような気がします。

食卓からコミュニケーション、「子どもの食」についてということなんですけども、先ほどもお話したように、幼児期の食生活はその子の一生の味覚や好みをほぼ決定付ける。じゃあもう幼児期にしないと後の時期では手遅れなのかということ、そんなことはないです。何回も何回も、色んな物を食べていくうちに学べます。この方が良いですよってお話なんですけども、味覚、私たちが普通ご飯を食べる時に、皆さん「わあ、味覚が働いている」という意識はされないですよ。でも、味覚のおかげで味わえるんです。あと、嗅覚ってすごく匂いを嗅いだりしますが、味覚がないと、本当に美味しく味わえないんです。なぜこういうお話をするかということ、私十年前にちょっと喉に腫瘍ができて、手術をした時に味覚障害になったんです。非常に、この食の仕事で当然その時もしていましたし、味覚を失ったということですよ。すごいショックだったんです。

味覚がないとどういうことが起こるかということ、脳の中で、例えばチョコレートが私大好きなんですけど、チョコレートを食べたらこんな味がするはずっていう記憶があるのにその味がしないんです、全く。あんこも好きであんこも食べるんですけど、あんこの味がしないから、本当に悲しいくらい美味しく食べられないから、物が食べられなくなるんです。何を食べても味覚がないと美味しく味わえない。その後、治療の効果があって今は味覚を取り戻して、味覚のありがたさというのも分かるようになったんですけども、甘味とか酸味、塩味、苦味、うま味でできているんですけども、どれも本当に感じる。「ああ、今苦味が効いてくれた」とか感謝することはないと思うんですけど、たまたま私は一回失ったので、今非常にそういうことに感謝して、美味しく食べれることに感謝できています。

この幼児期の頃に楽しく食べる、毎日楽しく食べるってすごく難しいと思うんです。私も息子がいて、自分の都合で早く食べなさいと言ったこともありますけども、毎日毎日楽しく食べさせてあげることって難しい。なんですけども、楽しく食べる経験というのを増やすことは、子どもにとっても財産となる。どういうことが楽しく食べることなのかというと「皆で食べる」。先ほどから何回も申していますように、「一緒に食べたら美味しい」ということなんです。あとは「お弁当」です。お弁当っていうのは特別なものですよね。普段お家で食べている物でも、どこか違うところに持ち出して食べると、おにぎり一個でもすごく美味しく感じる。あとは、食べ物の絵本です。最近食べ物の絵本が沢山出ています。昔からあります。私は「ぐりとぐら」とか。食べ物の世界をお料理にして表現するっていうレシピもありますし、あとは、私は息子が二人いるんですけど、息子たちに読んだのは「しろくまちゃんのほっとけーき」ってご存じですか？本当にあれを読んで、ホットケーキを焼いて食べさせるということをやりました。すごく喜びました。本の世界と食べ物が繋がったということで。最近は「パンドろぼう」とかがすごい可愛いなと思って見ているんですけども、食べ物の絵本がすごく良いと思います。あとは「一緒にお料理を作ること」、それもすごい財産になると思います。いつもいつもお料理を作ろうとするとお母さんも疲れちゃうと思うんですけども、お料理を作ることが楽しく食べた経験に繋がるじゃないかって思います。

「記憶に残る味とか香りってありますか？」って聞かれたら、「うーん、何かな？」と思ったら、私は例えば季節を感じる柚子とか季節を感じるもの。柚子が出たら食べてとか、何々が出たら食べてとか。桜の季節に桜の何かを食べてとか、そういう食べ物で季節を感じるということがありますが、人間が初めてこの「うま味」っていうものと出会うのはいつかと言うと、これ実は「母乳」だそうです。グルタミン酸っていう非常にそういうのが含まれる、うま味が含まれていると言われています。「母乳は、私たちにとっての初めてのうま味との出会い」ということ。このグルタミン酸のうま味は、昆布のうま味なんです。母乳は昆布のうま味と一緒になので、昆布のうま味と同じうま味と出会っているということになります。母乳を飲んでも昆布の味がするわけじゃないですけど、うま味成分が一緒ということです。「うま味の相乗効果」というのがありまして、これもご存じかと思いますが、この昆布のうま味、先ほどグルタミン酸と申し上げましたが、昆布のお出汁だけでは、美味しいんですけどうま味っていうのはまだ弱い。そこにイノシン酸というかつお節のうま味がプラスされると果たしてどれぐらいのうま味、何倍の効果があるかっていうのが次なんですけども、これなんです。なんと、単体のうま味よりも七倍から八倍のうま味になると。

というので、やっぱりうま味は足し算をした方がすごく、七倍から八倍のうま味になるっていうことで、合わせ出汁が美味しいんです。昆布出汁、鰹出汁で飲むよりも、両方合わせて飲むお出汁が美味しいということになります。

昔、子どもたちにお出汁を飲んでもらおうと、給食を作っていた時に「まずは何をやってあげたいか？」って言うのと「本当のお出汁の味を知ってもらいたい」ということで、お出汁を取りましようということ、給食でお出汁を取っていた。毎日毎日お出汁を取る、そこから朝を始めるということをやっていました。そうすると、換気扇があるんですけど、そこから色々お出汁の匂いがぶわーって出るんです、朝一番で。そうすると、子どもたちが登園して、その換気扇の匂いで「わぁ、良い匂い！今日何やろう？やったやったー！今日の給食何やろう？」みたいな声を聞いて、「あぁ、今日も頑張らないと！楽しみにしてくれているな！」って言って、給食室の士気が上がるってということが何回もありました。このお出汁、私たちがお出汁を子どもたちに飲んでもらっているけど、子どもたちはどれくらいお出汁の味が分かるのかなっていうことで、食育の一環としてやってみようということ、職員にもやったんです。市販の粉出汁と保育園のお出汁の飲み比べみたいな。そんなに難しい実験ではなくて、やってみたことがあるんです。そうしたら、結構職員の方が、普段お店で売っているような粉出汁の味が美味しいって先生が多くて、「あぁ、先生そうなんか。ちょっと残念やな」と思ったんですけど、子どもは「保育園の合わせ出汁が美味しい」って言ってくれた子がいっぱいいて。中にはすごい子がいたんです。「こっちは保育園のお出汁で、こっちは家の味」って言ったんです。それくらい子どもたちの味覚って、子どもは味が分からないって思われがちですけどそんなことないです。ものすごく鋭いんです。なので、毎日毎日、何年間も、保育園は長いですから、飲み続けるとそういうふうに分かっていたということが非常に嬉しくて「また、給食を頑張らないといけないな！」って思ったんです。

「まず、何をやったら良いですか？」、「食育、何をやったら良いですか？」って言われたら、「お出汁を、一回お出汁を取ってみませんか？」っていうことをお勧めしています。私は、このお出汁、和風出汁体験講座というものを大阪ガスで以前やらせてもらったんですけども、非常に贅沢なお出汁を取るということで、本当に美味しいお出汁を取ると、塩分、塩味を感じるうま味が多すぎると、味をつけなくても美味しく感じる。「これ、ちょっと塩入っていませんか？」みたいになるんです。本当に美味しく飲めますっていうことを実感してもらって、お出汁ってすごく勿体ないとか思われますけども、もし濃かったら少し薄めて使っても良いからお出汁を一回取りましようって講座なんですけども。

さらに「離乳食」ですね。先日二月の末に貝塚市でお出汁を使った離乳食とか幼児の教室もさせてもらったんですけども、その時に私がお勧めするのは「まず合わせ出汁を取る」。そこから「離乳食は子どもだけのもの」って思うと、その後大人のご飯もまた別に作らないといけないと思われると大変なので、なんとかこの離乳食で取った美味しいお出汁は、大人も絶対に美味しく食べてもらえるはずなのでスープに変えていこう、「どんどん子どもたちの離乳食を大人のごちそうスープに変える」という内容の講座だったんです。どうするかというと、合わせ出汁を取って、それを飲んでもらって「美味しいですね」って確認してもらって、その後、すりおろしの玉ねぎを入れて、それをまた炊いて飲んでもらおうと「あ、一気に洋風スープになりました」って皆お母さん言ってくれるんです。

玉ねぎをすって入れたら洋風になると。そこから、季節の野菜とかを加えて、少量の薄口醤油とかお塩を加えることで「あ、本当に美味しいスープになりました」ってこの前も言ってくださった。「良かったです」って言って講座が終わったんですけど、それくらい、なんかやりましようって言ったなら「お出汁良いですよ！」って。昆布もそのまま切って食べてもらいたいな、スープの中に具として入れてもらうっていうようにすると、「あっ、これ良いですね」と言って。「噛み応えもあるし、早食い防止になってダイエットにもなりますね」みたいな話になったんです。大人のスープに入れると。なので、そう考えると「あっ、昆布を使っても勿体なくないですね」、「捨てるだけだったら勿体ないけど、食べたら良いんですね」、「炒め物でも煮物でも、何にでも入れて食べたら良いんですね」ってということで、「じゃあ、お出汁を取ってみます」と言うお母さんもいらっしゃいました。

皆さんご存じだと思いますけど、「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されたということで。出汁だけではないんですけども、この日本食をもう一回、素晴らしいものだということで私たちももうちょっと見直して、料理の中に、日々の料理の中にもっと取り入れていかないといけないなと思っています。

そこで、二個目のテーマに行くんですけども、これですね。「ご家庭でできる『食育』についての、食のお悩み解決のヒント」って言いますが、限られた時間で何か解決できたら良いなと思いますけども、何がお悩みなのかっていったら沢山あると思うんです。食事のお困りごとということで、私は息子が二人いるんですけど、ここにはないんですけども、上の子はもうすごい肥満。小さい時から食べ過ぎる、何でも食べ過ぎて。その時に丁度、子育て中にちょっと以前の話で若貴ブームが来ていた時に長男が生まれたので、ベビーカーを押していたら「あっ、何部屋に今度入れますか？」みたいに。今だったらそんな声は掛けられないと思うんですけど「これはお母さん、何部屋に行きますか？」みたいなことをしょっちゅう言われて、それくらい大きかったんです、本当に。で、次男は本当にこれなんですね。小食で心配。お兄ちゃんはそれだけ食べるのに次男は本当に食べない。全然食べない。もう見るからに細くて食欲がない。食が進まない。ほとんどそうなんです。食べないみたいな。こういうことで、私は両方、食べ過ぎる子も食べない子も育てたので分かります。身体の大きさとか食欲、食事量には個人差があって当たり前やなって思うんです。それが、今見たら二人とも大きいんです。二人とも食べます、ちゃんと食べます。上もそんなに食べ過ぎることもないし普通なんです。下もすごく食べます。小さい時ってすごく悩めますよね。小さいから悩めますよね。「ああ、この子どうなるのかな？」って私も思いました。いつも下の子は、すごい小さい子に見られるんです。ビックリするぐらい小さい子に見られるぐらい小さかったんです。でも、個人差があって当たり前だと思います。「体も別に異常はなくて元気に成長していれば、必要以上に心配する必要はない」と思います。その時は私も心配でしたけど、結果そんなに小さくはないし、普通に食べているので。何かの機会にどんどんどん食べていったということで安心していただいても良いのかなと。体に、健康に問題がなければ心配する必要はないのかなと思います。ただし、小食の場合、本当に食が細い子に関しては食べる量が決まっているので、やっぱりどういうものを食べさせてあげるかっていうことが重要なのかなって思います。「量ではなくて、何を食べさせられるか」っていうことをちょっと考えてあげることによって、バランスの良い食事をあげないといけないかなと思います。



ここで「バランスの良い食事って何ですか？」ってよく聞かれるんですけど、「何を食べさせたら良いですか？」っていうことも聞かれるんですけど、私たちの立場から言うと「バランス良く食べさせてあげてください」としか言えないんですね。そこで、分かりやすく説明するために、こういうような赤・黄・緑、給食についていますよね。給食を色分けしていると思うんですけど、この三色の色分けが非常に分かりやすい。給食で色分けをしていたら「先生、今日黄色ばっかりやで！」とか言われることもありましたが。緑・黄・赤、大人もそうです。「何を食べたら良いかな？あぁ、私今日赤ちょっと抜けてるな」とか、じゃあ今度の食事、例えば「朝に赤を摂っていないなと思ったら、お昼に赤は摂らないといけないな」とか。その日になかなか、ちょっと私も移動とかをしていたらいつもいつもバランスよく食べることができないので、次の日家に帰ったら野菜をいっぱい食べて、ちゃんと食べようっていうようなことで合わせてもらったら良いかと思います。

堺市で色んな講座とかをしたら配ったり、見せてもらったりしたんですけど、これすごく分かりやすい。この「食育ランチオンマット」って見たことありますか？この副菜・主菜・汁物・主食ってあるんですけど、堺の食育目標で「三食きちんと食べる・感謝して食を大切に作る・一緒に食べる」という目標があるんですけど、すごく良いなって思います。分かりやすくして。これすごく良いのは、給食を提供していたら、配膳の時にぐちゃぐちゃなんですよ。どこに何を置くかが分からないとか、箸をどっちの向きに置くかが分からないって時に、これ本当に便利だと思います。ご飯はこっち、汁物はこっち、お箸の向きはこっちっていう正しい置き方ってなかなかちょっと迷ったりするんですけども、こういうマットがあるとすごく分かりやすいなって思います。あと、彩りとかカタチを可愛くアレンジ、私が子育てをする時はインスタとかはなかったですが、今のお母さんはインスタ映えとかそういうのをよくされるし、すごく上手。キャラ弁、保育園の弁当とかを見ていても、もう「見て見て見て見て！すごいやろ！」、「早く食べや。早く食べへんかったらもう時間ないで」とか。もうすごく見せるのが大変みたいだね。可愛く、形をアレンジみたいな色々なグッズも売っていますし、私も次男が本当に食べなかったんで、どれだけ小さいおにぎりにするかっていうような、毎朝小さいおにぎり、今日は何個食べたなみたいなことをやっていました。やっぱり大盛りにしてもそれだけで食滞するみたいなので、小さいおにぎりにしていました。ワンプレートにして、一口サイズにして食べやすくすると。これをやっていました。やっていたんですけど、全量食べ切ることは難しかったんですけど、まずはやるっていうことが大切かなって思います。

「好き嫌いの原因って何ですか？」って言うと、「苦味や酸味のあるものが苦手」。これ当たり前ですよ。なぜかっていうと、危険ですよ。酸味と苦味ってすごい危険な味ですよ。考えてみると。もしかしたら、すごく急に「苦い」って言って吐き出したりするのは、「賢くなったんじゃないんですか？」「味覚がむちゃくちゃ発達して分かるようになったのと違いますか？」って言ったら、「あぁ、そうかも知れないですね」とお母さんが言うんですけども、それを美味しい味、この苦味が、ほろ苦さが良いよねって感じられるのはもっと後なんじゃないかと思います。なので、「わっ！酸味がきつくてビックリした！」とか「苦い！」とか言うのは、賢くなって当たり前じゃないかと思うんですけども。

あとは「咀嚼が上手くできない」。とにかく口の中でバラバラになる、飲み込みにくいとか噛みにくいとか、何かそういう問題もあるように思うんです。味が嫌いとかその食べ物自体が嫌いというよりも、食べにくいっていうのもあると思います。

あとは「経験不足」、これもあるんですけども。例えばゴーヤとか「これ何やろ？ぶつぶつしてるし、食べたらすごい苦い」とか、そういう経験が不足してることよっての反応かなって思います。

あとは「嫌な経験による反応」。これすごく分かるんですけど、長男がトマトをものすごく嫌いだったんです。でも、トマトを食べさせようと思った時に、多分なんで嫌いになったかということ、酸っぱくて中の種がめちゃくちゃ飛んだんです。それですごく驚いてトマトが一時期嫌いだったんですけど、種を取るとか、あとはミネストローネにするとか、スープにしたら食べているから良いかと思ったら、今は普通に食べてるので、そういう生のトマト、プチトマトを絶対食べさせないといけないうことではなくて、ケチャップでも何でも食べてたら良いかっていうのが、小さい時はそれぐらいの気持ちでいた方が良いかなと思います。親子で嫌になりますよね、絶対食べなさいとか言う。なので、そういうのが良いかなと思います。

「好き嫌いをなく、何でも食べるにはどうしたら良いか？」って言うと、先ほどもお話をしたんですけど、料理法を工夫するとか切り方を工夫するとか、食に関わるお手伝い、「嫌いなものでも少量盛り付ける」、これすごく大切なんです。この子は人参が嫌いだから人参がないのはあなた、みたいにトマトが嫌いだからトマトは入れないとか、これをしない方が良いです。「ああ、嫌いやね」って言って最初から省くっていうのがすごく良なくて、やっぱり一口でも食べてみる。もしかしたら、昨日は食べなかったけど「今日は食べてみる」って言うかも知れないので、色んな工夫をすることが必要。あとは、先ほど言ったように「変身させる」ってことです。例えば、大好きなハンバーグにこっそり混ぜるとか。そういうようなことをして「どういう形でも少量でも食べたら良いか」っていうように、お母さんの理想の形じゃなくてもそれを食べたことには変わりがないので、そういう形で食べさせてあげてもらったらなって思います。

「食に関わる」、これ本当に大変なんですけども、クッキングとか「うわ、すごいわ！やってくれたから本当に美味しくできた！」とかって言うと、食べたりします。でも、何回もやってくださるとお母さんもヘトヘトになるので、クッキングをすると。「やっぱり自分が作ったら美味しいやろ？美味しいやろ？」って人に言ってみ、じゃああんたも食べやってみてということになるので、これはすごく有効かなって思うふうになります。

お母さんの悩みの中で「おやつ役割」っていうのも多分あると思うんです。私もあるんですけど、例えば、車に乗ってうるさいから飴をあげるとか、そうしたら車に乗ったら飴を貰えるとか、そういうふうにとんとんと都合の良いようにおやつをあげると、それで貰えるんだみたいになったりする。それも、一生車に乗ったら飴をくれとは言わないんですけども、その時期、うるさい時期があったことは確かです。子どもたちも楽しみなんです。

あとは「栄養補給」。これ補食なんですけど、大人の考え方で言うと、このおやつっていうのは、「私、今日コーヒー飲むから何食べようかな？楽しみやな」とか思いますけど、子どものおやつっていうのは、一食三食では補えない栄養素とか、あとはエネルギーとかを補うっていう意味があるので補食になっています。

なので、「規則正しいおやつ習慣を身に付ける」。先ほどの餡をあげていましたという話とは違うんですけども、時間を決めて必要な分だけ、袋とかで渡さない方が絶対良いです。ちゃんと分けて、お皿に入れて、時間を決めて。なので、私も時間がある時は一緒におやつを食べて、「今日は何やった？」とか話をしたり、話を聞いたりする時間にしていました。

「じゃあ、何をあげたら良いか？」と言うと、これなんです「うどん」。「え、これおやつじゃないやん？」と思うかも知れないんですけど、補食なので。あと「茹で野菜」、南瓜とか甘いですよ。あとは「果物」、「プリン」なんですけども。

「野菜を使ったおやつ講座もやってください」と言われた時に野菜を使って何を作るかという、サツマイモを使ってこの前も二月末にやった講座では「鬼まんじゅう」っていうものを作ったんです。この鬼まんじゅうすごい好評で、サツマイモの角切りに少量のお砂糖とお塩をかけて、ちょっとお水を出して小麦粉をちょっとまとわせて蒸すだけなんですけども、どこに行っても美味しいって言われるので。素朴な、鬼まんじゅう以外の呼び方もありますが、「うわ、美味しいです」とお母さんも言っていたのでお勧めです。あとは、保育園とかでもすごく人気なのが「芋餅」ですね。ジャガイモを潰して、片栗粉を入れてお餅にして、焼いて海苔とかを巻いて食べてもらうんですけども、これもすごい人気です。居酒屋とかでチーズが入っているもの、芋餅のチーズみたいなのが多分居酒屋のメニューであると思うんですけども、これも野菜のおやつですごい人気でした。簡単なので、ちょっとお試しいただけたらなって思います。

「楽しく食べるために何が必要なのか？」って考えた時は、まず「食事の挨拶」ですね。「いただきます」、「ごちそうさまでした」っていう挨拶。これは保育園でやりますけども、ちゃんとお家でできているかどうか。ちゃんと挨拶しないと、この前テレビで何か肥満の原因になるっていうことをやっていました。メリハリがないからですかね、分からないですけど。私もそこから怖くなって、過剰に一人でも言っています。大きな声で、「いただきます」って言うようにしています。「今から食べるぞ」っていうふうにもなりますし、重要です。

あとは「食具の扱い方」。あまり食具っていう言い方はしないですけど、例えばお箸とかお茶碗とか、そういうようなものです。扱い方がちゃんとできているか。あと、私が小さい時に、父がすごく躰に厳しくて箸の持ち方とかをすごく怒られた。

あと、肘とか色々言われたんですけど「テーブルとの距離」。あとは「高さ」です。常に何かあったら座布団とかをひいて、あとはこう調節みたいなことをしてくれていたと思うんです。なぜかって言うと、やっぱりゴソゴソ動かないし足がブラブラしないと、それが結果じっと落ち着いて食べられることになっていたんだと思うんです。高さを調節する、合っているかどうかっていうのもすごく大事だと思います。これですね、お箸の持ち方を保育園で二歳児のクラスから教えて回っていたんですけども、お家でお箸を教える時に、躰箸、私も躰箸買いました。この丸い穴、あれを折るんですね。上の子は何本も折りました。“ガッ”とやって。「こうでしょ！こうでしょ！」と私も見せたんですけど、これ実は教え方としては、「菜箸を持って、一本ずつやる」っていうことが一番良い。その時は知識がなかったんですけど、本当に子どもたち、これをやるとお箸が割と早く使えるようになります。まずは、下の箸からこうですよっていうのを見せてあげる。次、上はこうですよ。普通「二本をいっぺんに、ここにこれを入れてこうするねん！」とかやっていないですか？

これ、非常に子どもにとってみたら分かりにくいので、「下、上やって、こうやってやるよ。こうしたらこうやって開くよ」っていうことを、「箸を動かしてみよう」っていうことを何回もやると、「先生こう？こう？」って見せてくれて、「あっ、なんや。こっちの方が早く箸が持てるようになったな」っていうふうに思いました。なので、箸の使い方ってというのは、分けて、遠回りに見えるかも知れないですけど、こっちの方が早く子どもは理解してくれたっていうことでやってみてください。

次に「こんな箸の使い方をしていませんか？」。ついつい大人もやりがちなんですけども、「刺して食べる」、寄せる「寄せばし」、ポトポトポトで「涙ばし」、「迷いばし」でどれにしようかなとか、「持ちばし」で持ってこうやって持つ、「探りばし」で色々かき回して、見た目が美しくない。それをやっている人を見て、一緒にご飯を食べるのは嫌やなって思うかも知れないですよ。子どもはすごく大人のことを見ています。なので、まずは保護者の方が肘について、携帯とかを見て食べていないかとか、ぺちゃくちゃ音を立てて食べていないか、口の中に物を入れて食べていないか、食事中席を立てていないかとか。あと、これはまたいただきます、ごちそうさまに繋がるんですけども、本当に皆大きな声で、子どもの方が手を合わせてくださいとか言って、いただきますって言うように色々なところでやっていると思うんですけども、意外と大人の方が、何も言わないで手だけを合わせているかも知れないんですけど、ちゃんと「いただきます」、「ごちそうさま」と言っているかどうか。もう一回、保護者の人も考えてもらえたらと思います。

やっと、この三つ目のテーマに行くんですけども、この繋がりが繋がっているかどうか分からないですけども、「食中毒予防の三原則」。いきなり食中毒に行って申し訳ないんですけども、「付けない・増やさない・やっつける」ってご存じですか？これをどうしたら良いかってというのは、ホームページを見てもらえると詳しく出てくるんですけど。厚生労働省のホームページ、これすごく分かりやすいんです。よくポスターとかも貼ってありますけども、食中毒予防、お家でどんなことができるか、買い物に行ったら全部分かれています。残ったものはどうするかっていうことも、全部分かれて書かれています。

次なんですけども、意外と食中毒って言うと食中毒予防週間とかは梅雨の時期にあるから、大体そういうふうなジメジメする時に起こるだろうと思いがちなんですけども、これを見ていただいたら「いつでも起こってますね」ってことになるんです。今は涼しいから良いでしょう、大丈夫でしょうとかいっても、だからといってない訳ではない。色々な、食中毒の種類が分かれてきます。季節とかによって。でも「年中何かありますよ」っていうように見ていただけたらなって思います。

私は専門学校で調理師になる子たちに食品衛生学を教える講師をしていたんです。一年間かけて食品衛生を教えていたので、この時間で食品衛生の話ができるとは思わないんですけども、非常に苦しいんですけど、時間がなくて。この統計とかも授業でよく見ていたんですけども、すごく変わっていくんです。年々、微妙に色々変わっていきます。

「アニサキスが急にものすごく増えたか？」って思うように思ったら、今まで「その他」に分類されて集計されていたものが、2013年からは個別に集計されたことで、このアニサキスっていうものが急に増えてきたように見えますけど、今までもありました。よく芸能人が、お刺身を食べてもう痛くて大変だったみたいな発信をされているかと思いますが、「色々な食中毒があるんだな」って思ってもらったら良いと思います。アニサキスっていうものは、鯖とか、ご存じですよ。

給食とかでやっているとちょっと出てきて、これがアニサキスかって見たことがあるんですけども、加熱したら大丈夫なんです。冷凍するとか加熱して調理をすると食べられるんですけど「生は非常に危ない」。もうのたうち回るくらい痛って、私はなったことはないんですけども、そういうふうになります。なので注意してください。

この「ウエルシュ菌」っていうものが最近ちょっと発信されるようになったんですけども、なぜかと言うと、シチューとかカレーとかスープ、大量に作った方が美味しいですよ。しかも二日目、三日目が美味しいとかって言われているので。学生に「カレーとかどう?」、「どうやってカレーとか置いている?」って言ったら、「カレーは、いっぱい作ってずっと鍋で外に置いている」とか。「ええっ! そうなん! ?」って言って。「冷蔵庫に鍋ごと入れる」とか、「カレーどうしてる?」って聞いたら、結構色々な答えが返ってきます。中には「知ってるよ、小分けにして冷やすんやろ。直ぐに冷やさないと危ないやろ」って言う子もいて。とにかく、最近給食病って言われている、大量調理の現場でも結構出てきているんですけども、「酸素、空気が嫌い」なんです。なので、温める時とかは素早く、かき混ぜながら温めるとか。あとは、寸胴鍋とか大きな鍋で炊いていると、真ん中・上は冷めていても、混ぜたら「うわ、まだぬるいやん」みたいにずっとそういう温度が続きますよね。なので、「小分けにして、薄くして冷やすことによって素早く冷やさないといけない」っていうことになります。あと、メンチカツとかひき肉です。ブロックのお肉もそうなんですけども、特にひき肉の加熱不十分はとにかく注意しないといけない。最近、自分で焼くハンバーグ、焼き加減は自由で食べられますみたいなハンバーグ屋さんもありますけども、とにかく「ひき肉は注意しないと危ない」です。食中毒の危険性があります。

この「カンピロバクター」っていうものも。鶏肉は大丈夫。生でもいけるよってこれとんでもないです。私は息子がカンピロバクターになったんです。焼き鳥屋さんに行って、焼き加熱がちょっと不十分だったということで食べて、カンピロバクターとは言われないですけどすごい症状でした。大の大人がもう本当に、本当に辛そうでした。カンピロバクターはすごい怖いです。なので、私は家では焼けているかどうかを見るのが大変なので、中心温度計を刺して、温度で確認して。「職業柄そうやんね」って言われるんですけど、早いんですね、温度計を刺すのが一番。中心温度七十五度で一分とかでやる方が早いので、中心温度計を刺したりしています。とにかくこの「カンピロバクターは、市販の鶏肉から 20%から 100%います」ってことなんです。カンピロバクター菌がいますよってことなんで、「生食は本当に避けていただく方が良い」と思います。

この「ハチミツ」ですね、ハチミツに「ボツリヌス菌」がいる。一歳未満の赤ちゃんにはあげないでくださいっていうことも注意喚起で書かれていますけども、ハチミツの容器を見ても、色々な容器を見るんですけども分かりにくいです。もっとはっきり書いた方が良いのに、まだまだ不足している。ハチミツは何か体に良くて、「お砂糖をあげるくらいだったら、ハチミツをあげた方が良いな」というふうに思うんですね。でも、「赤ちゃんにとってはすごく危険」なので、ハチミツをあげないように。大きくなると良いものですけど、注意喚起がまだまだ、もうちょっとしないといけないなというふうに思います。

あとは、「ノロウイルス」です。これもご存じですね。今の季節、感染性胃腸炎って言われたら「ノロウイルスなんちゃう？」っていうふうに言っていたんですけども、とにかく嘔吐・下痢。ノロウイルスは給食をしている人間にとってみたらもう恐怖です。どこかで嘔吐があったっていったら、「えっ！ノロがすごく広まるんじゃないの!？」って思います。その時に、今はとにかくコロナがあってからお家にアルコールがいっぱいあると思います。一つだけお伝えしたいことは「アルコールは効かない」んですよね。なので、次亜塩素酸というそういうふうな薬じゃないと、ハイターとか言われるような色が変わったりするようなものを薄めてやらないといけないんですけども。「何でもアルコールで拭いたらそれは綺麗になるっていうのが、このノロウイルスには効かない」ので覚えておいていただきたいです。ホームページを見たら、どれくらいの割合で薄めるかっていうのがあります。なので、これを覚えておいていただくとお掃除の仕方なんか細かく書いてあるので、普通に手で、素手で集めてしまったりするとその人は絶対に感染をしてしまうので、注意していただきたいなって思います。

食品衛生をやっていると、これを一番初めにお話するんですけども、「食品衛生は、手洗いに始まって手洗いに終わる」。「また手洗いか」って学生にも言われていたんですけども。とにかく目に見えない汚れがいっぱいです。子どもの食育にも、ずっと、何回も何回も、年に何回も食育に手洗いを挟むんです。皆、手を洗わない人っていうのは「普段、手は絶対洗っているわ」と言われますけど、どういう洗い方、それが正しい手洗いかっていうことを最後にちょっと覚えといていただきたいんです。いっぱい、目に見えないですよ。ちょっと泥とかが付いていたら見えますけど、基本的には見えない。「綺麗に見える」ということですね。

「手洗いが命を救う」。今、私たちは手洗いができます。洗浄剤もあります。水もあります。ありますけども、世界には「手洗いができなくて命を落としている子どもたちがいます」というお話なんですけども、大体年間二十五万人くらい、二分に一人、下痢性の病気で命を落としているって言われているんです。手洗いさえできたら、もしかしたらそういう命を落とさなくて済んだんじゃないかっていう子どもたちがいるっていうことで、手洗いの重要性っていうのも知っていただきたいなと思います。

あと、ちょっと見にくいんですけども、洗っていない手、汚い手は見えるとしたらこういうふうな感じなんです。洗っていない手、石鹸で洗った手。私は食育でこうかざして青くなりますとかいうこともやったことがあります。液を塗って。それで皆ビックリします。「うわっ！こんなに汚れてるんや！」って言って、見たら皆怖くなる。「綺麗に見えるのに！」ってことがあります。この洗い残しの多い部分は、私はこんなに手しわしわと違いますって思うかも知れないですけど、実はこの「手首洗っていますか?」、「手洗いうる時に手首洗っていますか?」って話なんですよね、手首。あとこれですね。親指、つま先、ここは洗っているかも知れないですけど、「爪の先洗っていますか?」って話なんですよね。あとは、この「親指の付け根とか膨らみ洗っていますか?」。なかなかトイレとかで見ても、こんなに洗っている人、給食とかでは皆こう洗っていますけど、普通に洗っている人で、駅のトイレでこんなに洗っている人は見たことがないと思われるかも知れないんですけど、なぜこの親指の付け根を洗うっていうふうになっているかというと、実はお手洗いに行って、お尻とかをちょっと拭く時にここに汚れが付くっていうふうに使われています。

そういうデータもあるので、今日から「親指、親指の付け根や膨らみ、特にトイレに行って排便をした後は、ここを絶対に洗ってもらった方が良いです」。覚えて帰ってください。

衛生的な手洗っているのをやると、いきなり洗剤を付けている人がいますよね。いや水です。「まず、流水で手を洗ってください」。次に洗剤を付けて、手の平を洗うんですけども、こうですね、こうですね、こうですね、やっている人はあまり見ないですよ、駅とかで。あとこうですね、指の先を洗おうと思ったらこうですよ、っていうふうに子どもたちにこういう手洗いを教えます。教えると保育園の子どもたちは、次の日の朝「おはようございます」って言ったらいきなり見せてくれます。私に、アピールしてくれます。「分かってるよ、良い手洗い分かってるよ」って何回も見せてもらいました。「お家でお母さんとかにも教えてあげてね」っていうんですけども、それをずっと続けてくれたらよいなって思いながら、そういうふうな食育とかをして手洗いを教えると皆やってくれます。時間がなくて毎回毎回はできないかも知れない。これ、実はこれを二回やってくださいっていう話なんです。で、拭いてアルコールをかけてくださいって話が正しい手洗いなんですけども、なかなかそんなにこう丁寧に洗えることはないと思いますけども、やっぱりお料理をする時とかお手洗いから出た時とかは、やっていただくと食中毒の予防になる。自分だけではなくて人に移すこともありますので、気を付けていただきたいなって思います。

あと、パワーポイントを七十枚作ったんですけど、本当に駆け足で今ちょうど一時間を二分過ぎたところなんですけども、とにかくすごいボリュームだったと思うんですけども、先ほどの話で一番覚えておいていただきたいのは「食べることは生きること」。全て、この手洗いも含めて「生きることは食べること」なんですけども、何を食べようかなってなった時に、何を食べたら良いのかっていう知識がないと、やっぱりただ食べるだけではなくて選んで欲しいんです。どういうものを食べたら良いのかなって。

あと、やっぱり旬の野菜がお値段も安いし、あとは栄養価も高いので、これが季節の食べ物なのかって。季節の食べ物を食べることは体にとっても良いし、お財布にも優しい。食事っていうのは、体のため、体の健康を保つために食べるだけではなくて、実は心、「心に栄養を与えるもの」でもあるっていうことも知っていただきたいなって思うんです。食べることによって心が豊かになったり、財産になると思います。「食べ物って残らんやろ。消えるやろ」って言われたこともあるんです。食べたら終わりやんって。でも、「ちゃんと脳の記憶に残ります」。私も小さい時に色んなものを作ってもらったり、色んなものを食べたりしたことをやっぱり記憶しています。例えば、思い出すのがこういう時にこれを食べたなって、昔を思い出す時には必ず食べ物も一緒に思い出すようになっているんです。なので、それが美味しかったかどうかというよりも、こういう物を食べたな、あそこに行ってこういう物を食べて、こういう人と食べたなっていう、そういう記憶が、思い出が財産になると思います。なので、そういう記憶を沢山子どもたちとか、自分のためにもですけど、生きている限り増やしていただきたいなって思います。

非常に駆け足でしたけれども、ちょっと時間も超えてしまいましたけども、これで私のお話を終わりたいと思います。ありがとうございました。何か質問があれば、ちょっとお時間超えたんですけど、お話しんですけども、何か質問はありますか？

質問者)

質問がございます。手洗いについて、手洗いの場合、食べる前には必ず手洗いをするんですよね？

山口香代子さん)

はい、その方が良いと思います。

質問者)

外出している時も、外食する時も必ず手を洗ってから食べる訳ですよね？

山口香代子さん)

その方が良いと思います。

質問者) わかりました、ありがとうございました。

山口香代子さん)

ありがとうございます。

司会者)

ご質問いかがでしょうか。他にも折角の機会ですので、何かこの機に伺いたいということがあればぜひ挙手いただいて。ご質問あればと思うんですけども。大丈夫ですか？オーケーでしょうか？

それでは、質問もなさそうということですので、これで終了ということにさせていただきます。山口さん、私にとってもね、食べるっていうことはすごくもともと楽しいことではあるんですけども、さらにこれを安心してのびのびと楽しむために、さらに食の力で生活全般を何かこう充実させて、彩るためにも、やれることとか考えないといけないこと、あとちょっとこう知識っていうのもやっぱり必要なんだなということを深く考えさせていただきました。まず、とりあえずは、私もこの後しっかりと手を洗いたと思います。

これは皆さん、今日のお約束ということでよろしく願いいたします。それでは素晴らしい講演を聞かせてくださいました山口香代子さんに、改めまして大きな拍手をお願いいたします。ありがとうございました。

さて、以上をもちまして、このステージで行われる全てのプログラムが終了いたしました。この後も各ブースや展示コーナーなどが午後一時まで開催しておりますので、どうぞそちらにもお立ち寄りください。そしてもう一度、お願い申し上げます。ご入場時にお配りさせていただきましたアンケート用紙は、お帰りの際に入り口前の総合受付に設置しております回収箱にアンケート用紙と鉛筆を一緒にご投函ください。ご協力のほどよろしくお願いいたします。それではこれもちまして、ステージプログラムは終了いたします。ありがとうございました。この後も引き続き、健康さかい 21 健康フェアをお楽しみください。