

育てる

「普通のスプーン。先割」

—5月だからアサリを入

コマとミックスビーンズが入っていました。普通の大豆ならば食べたことがありません。やはり主食は日本人です。横浜は国際都市です。

子医学部卒業後、国立小児病

(13) 教育

第3種郵便物認可

育てる

(17) 教育

第3種郵便物認可

2011. 4. 4

小児科医 相澤扶美子さんに聞く



3

「何年か前に横浜市の『給食のあり方検討委員会』に出ていました。医者の委員もいたほうがいいということとで学校医部会から指示が出たのです。他には校長だったり養護教諭だったり、大学で栄養学を教えている」と。

「ま〜わやさしい」というのは『ま〜め、い』『ま、わ〜かめ（海藻類）』や『さい、けい（キノコ類）』といった『か〜い（食べ物）』も、といった子どもたちに必要な体に良い食べ物です。

先生方だった。食品業者、学校給食会、PTAからも参加していました。

そのとき、献立がおかしいから献立を見直したほうがいいですよ、と意見を言ったら、大学の栄養学の先生に、この言われました。

『もう少し学校給食の献立をよく見ればいいかですか。まごわやさしい、』

というのがちゃんと入っている。

確かに、メニューには入っていない。ひじき、サラダには、ひじき、ミックスグリーンズ、ゴマ。よくあるメニューでびくくりしたのには、(一般的に焼いて調理するしじみも揚げた)しじみもフライ。確かに、魚は入っています。芋は、太芋芋みたいな形が入っていることがあります。

その先生は、『ごはんだけ

小児科医 相澤扶美子さんに聞く



4

―世間では、何でも食べる
ことが「バランス」とさ
れています。

ら、子育てするときには子ど
もにはタンパク質をちゃん
とあげなきゃと思ってみん

「特にタンパク質をきち
つと食べるというのが、戦
後の栄養教育の中で言われ
まっていたのでしょうか。」

てきました。私たち世代が
小中学生のころ、谷啓さん
(故人)がコマーシャルで
歌ってたんです。『タンパ
ン』って、

本当はタンパク質は食事
全体の7分の1で良かった
のが、3分の1以上になっ
てしまっているのです。今

ク質が居らないよ」と。そういうキャンペーンが張ら
れていたんです。日本人は
と、多分、みんなお肉とか
ごちそう類が半分になって

「タンパク質が足りないから、タンパク質をいっぱい取らなきゃ駄目だよって。——子どもの健康を考える

私たち世代がそうだと、神奈川県の米飯給食回

A stylized, pixelated illustration of a person with a wide, toothy grin, holding chopsticks and a bowl of food. The person has dark hair and is wearing a striped shirt. The image is rendered in a low-resolution, digital art style.

ではフランスが悪いから
フランスが良くなるように
主食もいろいろ考えている
んです」とも言いました。
えっそうなのかな……って。
そのとき、誰も味方をして
くれなかったから、悲しい
思いをしました」

—つまりパンや麺。

「そう。それで、『日本』の伝統食も大事にしているからこはんの回数を週2・5回にしたいじゃないですか?」
「って言われませんでした。そのとき、横浜市の米飯回数は週2・5回だったんです。その直前まで2回でした。『和食を大事にしていた。』

正しい

るから、こはんが一番たくさん出ているんです」と言われまして」
—でも、バランスって何なのでしょ?。
「私たちが子ども時代に」

小学校で習ったのは、六つの基礎食品。今だと3種類です。赤い食べ物、黄色い食べ物、青い食べ物をパランスよく食べましょうと。黄はエネルギーになる炭水化物。赤は血や肉になるお肉とかタンパク質。青は(体の調子を整える)野菜。こ

故・島田彰夫先生(医学博士)がよく言っています。人間は肉食動物か草食動物かを考えると、草食動物ではないかと。動物は、食べものによって爪や歯の形状が違います。人間の歯は全部で28本。親知らずがあれば32本。うち、前歯は

前歯の格好をした歯の動物はウサギや馬などの草食動物。野菜をサクサクかむための歯です。その隣の切り歯は大歯といって、トラやライオンなど肉食動物の歯。奥歯は臼歯といって、穀物をゴリゴリすりつぶすための歯。そう考えると、人間は野菜が2、肉が1、ごはんが4〜5の割合で食べる動物なんです。

だから、穀物主体でおかずは野菜を多く、肉やタンパク質は少なく食べる動物なのではないでしょうか。それが私は正しいバランスだと思います。」

横浜市医師会・小児生活病委員長

相澤 扶美子さん



中心に米飯回数が増え、週5回の自治体もあります。国も米飯回数を増やそう、ごはんを食べようと言っています。なぜ、神奈川は米飯が少ないのでしょうか。」子どもの健康を考える

タンパク質より米を

数は少ないですが、
 「少ないです。神奈川県
 は週2・7回(2009年
 度)ですね。全国レベルで
 言うと、最下位です」
 —全国的には来ちゃったを
 より、業者とか、例えば、
 横浜市だったらパンの業者
 はいっぱいあると思いま
 す。そういう意味で変わ
 りにくいのかな、というの
 —自治体が大きすぎちゃっ

横浜市医師会・小児生活病委員長

相澤 扶美子さん



なぜか分かりませんが。だから、アレルギーがある子どもに一生懸命ごはんを食べさせようと言っても、なかなかお母さんが『うん』

からでしょうか。

「そうですね。小さいころにその味になじんでしまったやめられなくなってしまったのではないでしょう

う。世の中が豊かになって
おいしい物が出てくるにつ
れてね。おやつのために主
食を削ってしまうわけね」

あいざわ・ふみこ 横浜市医師会学校医部会の小児生活病委員会委員長。三重大学医学部卒業後、国立小児病院腎臓消化器科、昭和大学病院小児科を経て、現在、横浜市旭区の「医療法人想愛会サンクリニック」副院長。医学博士。54歳。

2011. 5. 2

(17) 教育

第3種郵便物認可

育てる

給食にもの申す

小児科医 相澤扶美子さんに聞く



5

「脂肪エネルギー比（1日の摂取カロリーのうち、脂肪が占める割合）は、30%未満にしたほうがいいと言われている。40歳くらいからは25%未満がいいと言われているが、インスリンと食品とかスナック菓子とか、そういうものは脂肪エネルギー比が高くなるので、主食に油が多いスパゲティとかラーメンとか持ってきたら、かなり高くなります。年代別の統計を見ると、年少ほど脂肪エネルギー比の高い人が多くて多い。年代別の流れで、生活習慣が

病の人がどんどん増え、小児科の高校生でコレステロールが高い子どももだんだん増えてきています。そういう意味で言うと、やはり（食習慣を）変えられないで、朝、パンを食べているとか、おなかを減らしていてもお菓子が食べたいというのも、お母さん方に言ってもなかなか変えられないから、本当は子ども自身に考えてほしいのです。私が子どもの頃の学校給食では、まだ揚げパンは出ていません。四角い食パンが細長いドッグパンみたいなものだけです。それが食

給食にもの申す

小児科医 相澤扶美子さんに聞く



6

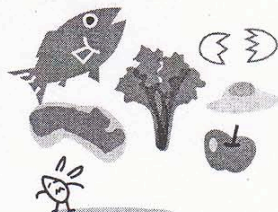
「昔は子どもの糖尿病は、インスリン依存型という糖尿病だけでした。しかし、今は、インスリン非依存型の糖尿病のほうが多いのです。大人の糖尿病と同じ型に変わってきているということです。糖尿病は増えてきています。昭和40年ごろは日本人は1日当たりの食事でお米を60%食べていました。生活習慣病が増えたアメリカ人が反省して1970年代に見いだした『穀物を55%、60%にしよう』という食生活は、日本ではもともと達成されていたわけですが、それが、どんどんお米が減ってきて今は30%くらいに

なって、脂肪の摂取量が増えています。脂肪エネルギー比（食事の摂取量のうち脂肪が占める割合）は30%未満でないといけないのですが、11歳までは30%以上摂取している子が50%以上います。30代以下の人にはかなり脂肪エネルギー比が高くなっています」

「給食にも原因は。『あると思っています。主食で油をたくさん取るような食習慣を教わってしまった。』」

「ごはんがパンとなると、脂肪の摂取は、多くなると思います。コレステロールが高い子どもが増えてきてい

主食



横浜市医師会・小児生活病委員長

相澤扶美子さん



あいざわ ふみこ 横浜市医師会学校医部会の小児生活病委員長。三重大学医学部卒業後、国立小児病院付属消化器科、昭和大学病院小児科を経て、現在、横浜市旭区の「医療法人想愛会サンクリック」副院長。医学博士。54歳。

食事のメインはごはん

「ごはんが主食なんだという事を給食で教えたかどうか、と思います。やはり、普通の食事はごはんがメインですから。今、ごはんはアクセサリになり、割合でいいと思ってしまうと、菓子パンは食事になってしまいます。焼きそばを買ってきて、それが食事となると、油も糖分もとりすぎになります。それはな

かなが変えられません。だから、今度は逆をいくしかないんだと思うんです。私たちはパンがおいしいというのを給食で教わったので、今の子どもたちを健康に育てるには、ごはんが主食なんだという事を給食で教えたかどうか、と思います。やはり、普通の食事はごはんがメインですから。今、ごはんはアクセサリになり、割合でいいと思ってしまうと、菓子パンは食事になってしまいます。焼きそばを買ってきて、それが食事となると、油も糖分もとりすぎになります。それはな

合からいうと、すごく狭められています。ごはんを一番多くとらなきゃいけないものだし、ごはんを学校給食で教えてもらえれば、だんだん変わってくるんじゃないでしょうか。子どもたちが健康に育つためには、ごはんが主食なんだという事を給食で教えたかどうか、と思います。やはり、普通の食事はごはんがメインですから。今、ごはんはアクセサリになり、割合でいいと思ってしまうと、菓子パンは食事になってしまいます。焼きそばを買ってきて、それが食事となると、油も糖分もとりすぎになります。それはな



る原因でもあります。

先日、小学5、6年生に夕食に何を食べるかアンケートをしました。驚いたのは主食の多さです。

「ごはん、雑炊、おにぎりの焼きそばに、赤飯、のり巻き、カレーライス、ハヤシライス、チャーハン、チャワンタンとナゲットとサラダ。ご飯とから揚げとチキンライス、オムライス、ジャオロースとオムレツと炊き込みご飯、すし、牛丼、

横浜市医師会・小児生活病委員長

相澤扶美子さん



あいざわ ふみこ 横浜市医師会学校医部会の小児生活病委員長。三重大学医学部卒業後、国立小児病院付属消化器科、昭和大学病院小児科を経て、現在、横浜市旭区の「医療法人想愛会サンクリック」副院長。医学博士。54歳。

学校では和食中心に

豚丼、カツ丼、他人丼、中華丼、ラーメン、カップめん、焼きそば、皿うどん、うどん、カレーうどん、天ぷら、そば、そうめん、パスタ、パエリア、リゾット、ハンバーガー、サンドイッチ、カツサンド、パン、ナン、ピザ、バラエティー豊富すぎるよね。それと、気になったのは組み合わせです。うどんとキョウザとエビフライ、シライス、チャーハン、チャワンタンとナゲットとサラダ。ご飯とから揚げとチキンライス、オムライス、ジャオロースとオムレツと炊き込みご飯、すし、牛丼、

知らないものがたくさんありました。カッペリーニ、ペペロンチーノ、カルボナーラ、ミネストローネ、リゾットがイタリア。ホイコーロー、チンジャオロース、バンバンジーが中国。キーマカレー、ナンがインド。ブルコキ、キムチが韓国。パエリアがスペイン。コールスローがアメリカ。スウェーデン。ファミチキ、クリスピー、スパムがフアストフードのようです。子どもたち、よくこんな

(17) 教育

第3種郵便物認可 2011.5.25

育てる

「揚げパンは、子どもの健康にとってどうなんだろう。」

「揚げパンは、子どもの健康にとってどうなんだろう。」

「学校給食では、おかわりじゃけんけん、をしいる学校がある」と聞きました。全部食べた子は、残っているものがあつたら、おかわりができます。ある小学校でのごとき。揚げパンのときは砂糖が食缶の中にいっぱい詰まっているんですよ。それをみんなアリの群がするように……」

「おかわりとして砂糖だけを食べたのですか。」

「そうです。本場にこれ」

「揚げパンは、子どもの健康にとってどうなんだろう。」

「揚げパンは、子どもの健康にとってどうなんだろう。」

給食にももの申す



8

でも、小学校の教材の給

でも、小学校の教材の給

(17) 教育

第3種郵便物認可 2011.5.16

育てる

給食にももの申す



7

「はんと牛乳の組み合わせってどうなんだろう。」

「はんと牛乳の組み合わせってどうなんだろう。」

カルシウム

相澤扶美子さん

横浜市医師会・小児生活病委員長



「飲み物はお茶でもいいのではないだろうか。せめて、牛乳の日とお茶の日を半々にすると。せめて、なぜ、牛乳が出されるか。」

「飲み物はお茶でもいいのではないだろうか。せめて、牛乳の日とお茶の日を半々にすると。せめて、なぜ、牛乳が出されるか。」

「国語よりも算数よりも、命にかかわる食を教える学校給食は大事ですね。」

「私は牛乳をなくすことは無理だと思っています。酪農家の人も困ってしまいます。でも、牛乳が健康に……」

ごはん



日本人が食すべき主食

「油とお砂糖です。それを主食に持つてくるのはどうかと思います。」

「給食でなされるべき食育とは。」

「米飯給食です。ごはんは本来、日本人が食すべき食べ物なんだ、と子どもたちに教えない。おかずとごはんがちゃんとあるかな、と思います。」

「絶対必要とは教えないほうがいいと思います。そして、自分の健康は自分で選ぶことにして、飲むか飲まないかは自分で選べます。ごはんは牛乳は合わない、ごはんはお茶のほうが合……」

相澤扶美子さん

横浜市医師会・小児生活病委員長



あいざわ・ふみこ 横浜市医師会学校医部会的小児生活病委員会委員長。三重大学医学部卒業後、国立小児病院付属消化器科、昭和大学病院小児科を経て、現在、横浜市旭区の「医療法人想愛会サンクリニク」副院長。医学博士。54歳。

米飯に牛乳は合わない



「ドイツとは作物も気候も、体形も違いますね。」

「でも、栄養士さんって数字に縛られちゃう。数字に縛られちゃう。数字に縛られちゃう。数字に縛られちゃう。」

「飲食物はカルシウムを必要とする。カルシウムの数値を合わせたい。カルシウムを必要とする。カルシウムを必要とする。カルシウムを必要とする。」

「飲食物はカルシウムを必要とする。カルシウムを必要とする。カルシウムを必要とする。カルシウムを必要とする。」