

## 2010年度第3回地球市民教育勉強会報告

テーマ: 毎日のごはんを考える バランスごはんはこーんなに簡単!

目的: これまでの勉強会では食べ物のいのち、世界の食料問題、またベジタリアンと世界とのつながりなど食をテーマに様々な視点から学んできた。今回の勉強会では、実際にわたしたちが食を選ぶときに、何に気をつけ、どのように食を考え選んでいくのかを知る。

- ◆日時: 2010年1月15日(土) 15:00~17:00
- ◆場所: 沖縄 NGO センター事務所
- ◆ゲスト: 比嘉京子さん(管理栄養士)
- ◆担当: 岸本佳子
- ◆参加者: 6名(スタッフを含む)

### ◇参加者の自己紹介: 名前、所属

—食べ物で気をつけていること(できれば県産品、できれば女性といっしょに食べる、野菜を食べる、ビールを飲みすぎない、バランス、油脂の量、1日のカロリー、間食で食べるものに気をつける、生産地、賞味期限、バラエティー豊かに→海、山、冷、温、タンパク源をとるようにしている。)

### ◇ゲストスピーカーの自己紹介

#### ◇なぜ食育?

まずワークの始めに、なぜ食育が必要かを学ぶ。全国農業図書ブックレット No5『みんなで食育—食を育み、農・命・未来を育む』を読み合わせながら、食育の必要性和目的を考えた。人生は「学歴よりも食歴」という言葉があり、人は口に入れたものが心身に与えるため、食は最高の予防医学と言われている。一昔前に小学生や中学生による事件が多発していた。欧米化の食事や個食化などによる食べ物の乱れが子どもたちの心身の乱れの大きな理由の一つにもなっている。

#### ◇実際に食を選んでみよう!

私たちの普段を写真の中から選び、組み合わせてもらおう。その中で、私たちの普段の食事がどのような栄養バランスをしているのかを知る。

#### ◇四群点数法を知ろう!

私達が一日に摂取するカロリーは決まっているが、毎回の食事でカロリー計算を行うのは手間がかかってしまう。私たちの心身を考えた食を簡単に選ぶ方法、“四群点数法”を紹介してもらった。でもこの“四群点数法”は食べ物を四つの群に分けて、一日のカロリー数 1600 カロリー=20 点としています。それぞれ第1群、第2群、第3群から3点ずつ、第4群からは11点ずつ食べ物を選べば、バランス良い食事を取ることができる。それぞれの食べ物の点数についても、とても簡単な表で見れるようになっているため、専門的な知識がない人でも簡単に始めることができる。

#### ◇四群点数法のビデオ視聴

#### ◇自分で選んだ食事を四群点数法で計算してみよう!

ワークで選んだ自分の食事を四群点数法を参考に計算を行う。オーバーしているもの、足りないものを表を見ながら確認した。

### 参加者の感想

- ・ 「四群点数法」は私にもわかりやすく、これから参考にしたいと思います。子どもの頃食べさせてもらったものが、今の自分のものの見方や感じ方の基礎になっていると思えました。
- ・ 今日はありがとうございました。食育の大切さを改めて考えさせられました。食事は全ての面で人を育てているんだと実感しました。長生きします。
- ・ 点数法で食事を見ることで、バランスを考えるとわかりやすいなと思いました。カロリーや食のバランスとかいうと難しいという印象がありますが、まずやってみようという気になりました。1週間続くかですが・・・やってみます。調理法なども知る事ができて良かったです。ありがとうございました。