河北新報

平成22年(2010年)4月30日(金曜日)

加美・小鳩幼稚園で講演

集中力のつく食事 紹介

実験も交え保護者が学ぶ

加美町矢越の小鳩幼稚園が先日、保護者向けに食育講演を開き、子どもの集中力がつく食事を紹介した。

この日は玄米入りの健康補助食品を販売し、各地で食育セミナーも開いている玄米酵素(札幌市)仙台営業所の林賀吾郎さんが「食事が変える心と体」と題して講演した。

林賀さんは「砂糖やバター、植物性油脂などを含んだパンより、ご飯が主食にお薦め」と強調。「添加物を多く含んだ食品を食べ過ぎるとアトピーになるケースがある。砂糖は脳のエネルギー源だが、取り過ぎると血糖値が上がり、イライラの原因になる場合もある」と説明した。「ご飯とみそ汁を一緒に取るのにも意味があり、発酵食品のみそが消化を助ける」と林賀さん。食品選びに気を配ってほしいとの思いで、普通のみそとインスタントのみそを使い、消化酵素の働きを比べる実験も披露した。

保護者らはインスタントの酵素がほとんど働かないのを知り、驚いた様子。「勉強になった」「食品の原材料表示に注意したい」と話し、中には「うちの子はみそ汁をほとんど食べないので、できるだけ口にさせたい」と語る父親もいた。

幼稚園では毎年4月の保育参観の際、講演の場を設けている。今回もその一環で、中村晶子園長は「保護者の皆さんは実験やスライド映像で分かりやすく学べたと思う。今後に生かしてもらえたら、うれしい」と話した。

身ぶり手ぶりを交えて、食の大切さを話す講師の林賀さん