



食育だより

長崎市立三原小学校
校長 宮原 友彦

◆非常時の備えは万全ですか？

平成23年3月11日に発生した東日本大震災では、たくさんの尊い命が失われました。そして、現在もなお、不自由な生活を強いられておられる方もたくさんいらっしゃいます。その被災された方からの貴重なお話の中に、日頃からの備えをきちんとしておくことの大切さがあります。

3月11日を前に、ここでは災害時の食料の備蓄についてお伝えします。非常食というと乾パンやレトルト食品などに偏ってしまい、新鮮な野菜(ビタミンやミネラル)の不足や食塩摂取過多になりがちです。精神的な不安やストレスに加え、こうした栄養素の偏りは健康障害につながります。

そこで、今、注目されているのが、普段の食事から定期的に非常食を取り入れながら買い足していく「ローリングストック法」です。非常食には温かいものや甘いものなども加えて、“できる限り普段の食事に近づける”ということがポイントです。

—— 備蓄しておきたい非常食のポイント ——

主食	ビスケット、クラッカー、シリアル、おかゆなど	飲料	水、ロングライフ牛乳、野菜ジュースなど
副菜	缶詰、乾物、フリーズドライ、レトルトスープ(シチュー・カレー)など	甘味	フルーツ缶詰、ぜんざい、一口ようかんなど

※野菜やビタミンの補給はとても大切です。野菜ジュースがおすすめです。

※食欲も低下するので好物(おいしいもの)があるとよいでしょう。また保存する際に、主食・魚や肉系おかず・野菜系おかず・デザート系を分類しておくともバランスもとやすく便利です。

災害時のストレス緩和には食事が一番です。非常食を特別な食材とせず、例えば、穀物類や乾麺・米やドライフルーツ・調味料など、日頃から少し余裕を持って備えておくといいでしょう。少しずつ買い足しながら、ぜひ、ローリングストック法を実践してみてください。「備えあれば憂い無し」です。

◆おいしい料理はためになる！

バランスの良い食事ではビタミンなどの栄養素をきちんと摂ることはとても大切です。でも、一つ忘れがちなのは、栄養素は調理法によっては多くが失われてしまうということです。せっかくバランスのとれた食材を揃えても、栄養を上手に摂らないともったいない話です。

また、栄養素はおいしさの源でもあるので、栄養がある料理はおいしい料理とイコールでもあります。では、栄養素を無駄にしにくい調理法とはどんなものでしょうか。栄養素や食材の種類によりけりですが、例えば水溶性のビタミンなどでは、熱や水にさらされる時間を短くすることです。水を加えず食材の水分を利用したり、圧力鍋を使って加熱時間を短くしたりしても良いでしょう。

食材や栄養について知り、「おいしくつくろう」「食べ物に感謝して無駄なく食べきろう」という心が、おいしく栄養のある料理をつくるポイントかもしれません。



◆「もったいない」

現在、日本では食品関連事業者と一般家庭から年間約 1,700 万トンの食品廃棄物が発生していると言われています。このうち、本来食べられるのに廃棄されている「食品ロス」は年間 600 万トンを超え、毎日、大型トラック（10 トン車）約 1,700 台分の食品を廃棄しています。

この「食品ロス」については、半分近くが一般家庭からのもので、食べ残しや過剰に除去された皮や芯などの調理くず、まったく手つかずで捨てられたものなどです。大変もったいないことです。この「食品ロス」を減らすためには、家庭で野菜や果物を調理する際、皮を厚くむいたり、芯を大きく取り過ぎたりしないなどの工夫が出来ます。また、「もったいない」気持ちを持っていれば、食べものを残したり無駄に買ったりしないものでしょう。

ノーベル平和賞を受賞したワングリ・マータイさんが、「MOTTAINAI」という日本語にとっても感動された話はとても有名です。彼女は、「MOTTAINAI には『3つのR』が入っており、こんなにすばらしい言葉は他にない。」とおっしゃっています。



『3つのR』とは、①リデュース(Reduce, 無駄を発生させない), ②リユース(Reuse, 再使用する), ③リサイクル(Recycle, 再資源化する)です。

そして、のちに4つめのRが加わりました。何だと思いませんか？

それは、④リスペクト(Respect, 尊敬)です。「MOTTAINAI」という気持ちは、物やつくってくれた人に対する尊敬でもあるんですね。子どもたちが食べものや料理をつくってくれた人、周りの人、そして環境に対してのリスペクトを培うのはどこでしょう？やはり、家庭の食卓です。「いただきます」「ごちそうさま」を言うことや、残さず食べることを教えてもらって、大人や食べものへの尊敬をうながします。すると広い環境問題へも意識を高められるような、「もったいない」という気持ちやふるまいを得ることができるでしょう。

◆ありがとうございました。

1 年間、「悩みながら」の食育だよりもなんとか今年度最終号までたどり着きました。御愛読(?)いただいた皆様方、本当にありがとうございました。これからも食に対する関心を高くもち続けてくださることを切にお願いいたします。