

きょうと食育ネットワークと共催で「きょうと食育講演会～食育で免疫力を高めよう！～」を開催しましたところ、雨の中多くの方にお集まりいただきました。

- 1 主 催 きょうと食育ネットワーク、京都府
- 2 協 賛 NPO法人イムノサポートセンター
- 3 日 時 平成22年7月11日（日）午後2時～3時50分
- 4 場 所 京都府庁 旧本館 2階 正庁
- 5 参加者数 約100名

6 内 容

- (1) 主催者あいさつ（きょうと食育ネットワーク代表 今里 滋）
- (2) 講演 1

「免疫バランス改善を目指した食育が切り拓く『子供の未来』と『地域の力』
～子どもたちをアレルギーや新型インフルエンザから守る社会づくり～」

講師：北海道大学遺伝子病制御研究所 免疫制御分野教授 西村孝司 氏
概要

私が食育を取り上げることになったのは、20数年前から言われはじめた地球温暖化対策が、やっと定着して今や当たり前になってきて、次に心配なのは、子ども達の体内環境の破壊であり、これを食い止めなくてはならないと考えたからである。

おじいさん、おばあさんには、ぜひどろんこ遊びといった昔の習慣を今の親に教えてほしい。そして、親たちには子ども達が健康で元気に長く生きていけるように、ワイルドで五感を使った子育てをしてほしい。



Th 1（細胞性免疫）と Th 2（体液性免疫）がバランスを保っていることにより、免疫バランスが保たれている。しかし、今では Th 2ばかり大きくなってこのバランスが崩れ、やわで、切れやすく、アレルギー体質になるだけではなく、ばい菌やインフルエンザと闘うことができなくなっている。従って Th 1をもっと大きくする必要はある。

アレルギーは先進国の問題であり、インドや30年前の日本では生じていない。2000年に北海道大学の学生を調査したところ、100人中90人がアレルギー体質であり、Th 1と Th 2のバランスが破綻している。

では、なぜおかしくなったのか？まずは、食事、そして生活様式が問題である。食がおかしくなると、肥満や運動ができない、眠れない、食欲がない、自信がない、自殺が増えるなど様々な悪影響を引き起こす。

また、やせ願望の女性から生まれる赤ちゃんは、未熟児でかつ肥満になり、こういった子どもは小学校5年生で糖尿病を発症したりする。女子高校生に、ダイエットが将来自分の子にも影響するのだということをしっかり教えるべきである。

免疫の破綻は、腸内環境にも影響し、大腸炎が増加している。また、子宮頸がんの増加にも現れている。かつては、ウィルスに感染しても免疫が強かったので発症しなかった。こういった免疫バランスの仕組みを学生を登場させてわかりやすく解説したDVDを製作し、啓発を行っている。

京都の料理は素材の味を生かしている点ですばらしいが、食で地域を活性化することは、子ども達が健康で長生きできるような地域作りだけではなく、地産地消にもつながっていく。そこで、食と健康と環境と医療を観光に結びつけたヘルスツーリズムを提唱している。具体的には、花粉症疎開ツアー、メタボ対策ツアーなどを実施したり、PFCバランス(※)を表示した健康バランス弁当の開発に協力している。また、免疫力を高めるための食品の開発を行うなど、産学連携で付加価値を付けて、北海道の活性化をめざす。

まとめとして、現代社会の中で、子どもの体内環境がおかしくなっている。これは、免疫バランスがおかしいことを意味している。子どもを元気に育てる地域、地産地消、それが元気な地域作りにつながる。

※ PFCバランスとは、エネルギー摂取に占めるたんぱく質、脂質、炭水化物の割合のこと。それぞれ12~15%、20~25%、50~70%がよいとされている。

(3) 講演 2

「子どもの健康とヘルスツーリズム推進を目指した食育活動

～ 北海道における活動事例紹介 ～

講師：藤女子大学人間生活学部食物栄養学科准教授 三田村理恵子 氏

概要

わが国の食生活は、栄養バランスがよいといわれていたが、最近ではPFC比率のうち、脂質が適正とされる20~25%を超えて、メタボリックシンドローム増加等が問題となってきた。

野菜は、生活習慣病予防の観点やアレルギー予防の観点からも積極的に摂取したい食材であるが、近年野菜の摂取量は減少してきている。特に若年層を中心に、1人1日350グラムという摂取目標量を大きく下回っている。

このような状況を踏まえ、野菜摂取の重要性を啓発して野菜の消費量を増加させるために、次のような取組を行っている。



- ① 子どもには、野菜に興味をもってもらい好きな野菜を増やすことをねらいとし、保護者には、野菜摂取の重要性を理解してもらい、毎日の食卓に野菜料理を提供してもらえるよう、野菜の収穫と親子クッキングを含む食育教室の開催
- ② 野菜の栄養学的意義や機能性成分について講演等で情報を提供するとともに、参加者の食事調査を行い、その結果をもとにバランスのよい食生活についての説明を行うヘルスツーリズムでの食育
- ③ 外食・中食店舗における、野菜利用増大をめざしたヘルシーメニューや弁当の開発

7 アンケート結果から

参加者の年齢層では、50歳代が34%と最も多いものの、30歳未満も19%であり、幅広い年齢層の方が集まっていた。性別では、女性が7割であった。職業別で多かったのは、栄養士・栄養教諭の方であった。

講演の内容については、いずれも参考になった・概ね参考になったとの回答が9割を超えた。自由記載欄には、

- ・とても興味深い講演で、勉強になった。
- ・研究されたことを社会に実際に発信しているのがすごいことだと感じた。
- ・食育で実際されていることについてももっと詳しくお聞きしたかった
- ・アレルギーと食との関係がよくわかった、野菜をしっかりとるということを広げたい。

といった意見が書かれ、理解するだけではなく、行動しようとする思いもうかがえた。

【参考】

- ・ 当日は京都府庁旧本館にて京都こだわりマルシェ4同時開催。約1000名が参加
- ・ 講演会場の隣室にて、近畿農政局、京都府栄養士会、京都府食生活改善推進員連絡協議会等と合同で食に関する展示を実施。栄養士会による栄養相談コーナーでは、幅広い年齢層の方が受診
- ・ 旧本館内に5箇所ポイントを設け、食に関するクイズを解いてまわるクイズラリーを実施し、子どもを中心に約40名が参加



[地産地消の展示]



[栄養バランスガイドの展示]



[クイズラリーポイント]