



りんりんママの自然生活コラム

Vol.9
子どものおやつ
の与え方
RINRIN MOM

戦後から60年、高度成長とともに日本人の食生活は急激に欧米化しました。さらに、簡単・便利なお手軽食、インスタント食、中食(なかしょく)が家庭に入り込み、子ども達の食生活も大きく変わりました。それに伴い、子ども達の身体の問題だけでなく、精神面の問題も深刻化してきています。すぐにキレる、意味なく相手がまわす暴力をふるう、非行、いじめなどを始め、自閉症、多動性、注意欠陥などの学習障害なども明らかに増えています。こうした社会現象に対

て、医者・教育者・心理学者などが様々な立場から問題を検討し対策を講じていますが、なかなか改善の兆しはありません。私自身が学校に勤めていた頃から、「なぜ子ども達がこんなに変わってきたのか」とずっと疑問に思っていました。自分で子どもを生み育ててみて初めて、「子どもの精神面の異常と食の問題は密接に関わっている」ことに気づきました。今回は子どもの心を育てる「おやつ」について、お話ししたいと思います。

「おやつ」=「お菓子」ではない

体が成長過程の子ども達にとって、「おやつ」は欠かせない栄養補給の役割をしますが、そもそも「おやつ」とは、日本の時刻の「八つ時」に食べる、午後の間食のことをいうのです。「八つ時」とは午後3時に当たりますから、「お三時」とも呼ばれていました。なので、大人のおやつであれば「3時に食べる間食」で、お楽しみとしての意味合いでも良いでしょう。ですが、子どものおやつは大人とは違います。子どもは、身体が出来上がっている大人とは違い、消化器の働きもまだ十分に整っていないのです。また、大人に比べて代謝も良く、運動量も多くなります。なので、子どもは三度の食事だけでは十分に必要栄養を補うことができないのです。そこで、幼児の場合は午前と午後の2回、小学生の場合は午後の1回の「おやつ」が必要となってくるのです。三食を補うということは、子どもの「おやつ」は食事に準じたものでなければならぬのは当然です。終戦前の「おやつ」は、おにぎり、焼き芋、漬け物、季節の果物、いり豆や昆布やすめなどが一般的だったようです。お楽しみ的なものにしても、せんべいやお団子、お焼きなどでしたし、昔は油やお砂糖も貴重だったため、ほとんど使っていなかったと思われます。

戦後に「おやつ」も欧米化

いずれにせよ、戦前の「おやつ」はほとんどが母親の手作りだったと思います。それが昭和20年からの占領政策により食生活が欧米化し、必然的に「おやつ」の素材も内容も欧米化してしまいました。かつては一家の子どもの数も多く、便利な物がそんなになかったでしょうから、子育ては大変なことだったでしょう。ですが、当時の日本人は、モノはなくても心はとても豊かでした。母親たちは子ども達のために心をこめておやつを手作りし、子ども達も学校を終えての帰り道、今日はどんなおやつが待っているか、楽しみにしながら家路を辿っていたのだらうと思います。そして、毎日手作りのおやつを食べながらその日の出来事を話し、親子の絆も深まり、子どもの心も育っていったのだらうと思います。

戦後、おやつのおむすびが、パンやホットケーキやプリンやゼリーなど「嗜まなくても良い柔らかいもの」に変わっていききました。それでも最初は母親たちも手作りにこだわっていました。しかし、「ホットケーキの素」や「プリン」などの加工食品が家庭に少しずつ入り込んでいき、次第に家庭の味は失われ、食品会社で作られた市販の菓子菓子が幅をきかせるようになりました。「お袋の味」が、「袋の味」にとって変わったのです。食の欧米化とともに、手作りの味も失われていきました。今や子どもに人気があるのは、油や塩分(化学塩)、砂糖や化学調味料がたくさん入ったスナック菓子なのです。これらの食品は、大量生産され、品質も味も均一にするために、食品添加物というクオリティが使われています。さらに、これらの加工食品は、「おやつ」だけでなく、「食事」の代わりに出される家庭まで出てきました。朝から菓子パンやファーストフード、スナック菓子を与え、「台所が汚れないから楽」というのです。結果、子ども達の身体はどんどん蝕まれ、精神的な問題も深刻化してきています。

子どもの頃の食べ物、記憶が、生きる力を大きく

私自身も、長期休みで田舎に預けられていた子ども時代に、おばあちゃんがかまどでふかしてくれた手作りのお饅頭の味は子どもの頃の思い出となって記憶に残っています。お饅頭のにおいや味、そのときの情景も食べ物と一緒に記憶されているのです。誰と一緒に、どんなものを作って食べたか、食べたことの記憶、食べたものの記憶は、子ども達の生きる力となってゆくのです。人間は霊的な動物なので、カロリーだけでは心は満足しません。どうしても甘いお菓子ものがやめられない人は、どこかに「甘えたい」という欲求があることも多いのです。「あなたのために作ったよ」という、あたたかい心のこもった食べ物で子育てをするお母さんが増えれば、きっと子ども達が変わり、社会は変わっていくと思います。

「おやつ」の与え方を間違えると、きちんとご飯が食べられなくなります。味覚も狂って行きます。食事のことはきちんとしているのに、「おやつ」には市販のお菓子を与えているお母さんも多いことと思います。また、子どもと向き合うのが面倒だから、アメやジュースを与えたら子どもが黙っておとなしくなるからと、口封じに安易にそういうものを与える母親も少なくありません。栄養素はとれていないのにカロリーだけをとると食事がきちんとできなくなり、大量の糖分摂取により身体が蝕まれ、血糖値の急激な上昇下降によって精神的な問題が出てくることはもちろんです。ですが心の問題として、そのようなお菓子の与え方をしていたら、「お母さんのところに行っても買った食べ物しか来ないから」と、そのうち自分で食べ物を探して食べられるようになると母親のところには寄ってこなくなります。モノでは心は育たないのです。

できることから見直そう

「そんなこと言われても、忙しいのに手作りできない…」というお母さんが多いのではないのでしょうか。難しく考えなくても大丈夫です。「おやつ」は第4の食事と同じなのだから、小さな子どもに一番の「おやつ」は何と言ってもおむすびなのです。残りご飯があればOK!これなら直ぐに実践できますね。お母さんの手で握ったおむすびは、一番のお袋の味です。ご飯を握る時に、お母さんの心が入り、子どもに伝わるのです(ラップを使うとダメですよ)。おおか、青菜、こま、じゃこ、ゆかりなど、いろいろなおむすびを握ってあげてくださいね。そして、お父さんが仕事で忙しくて子どもとコミュニケーションが取れず、子どもがなかなか懐かなくて困っているという家庭は、ぜひお父さんが握ったおむすびを子どもに与えてみてください。きっと変わってくるはずですよ。うちもパパのおむすびで、子ども達が懐きましたよ(笑)。なにより、脳にきちんとデンプンの糖質が補給されると、子どもの精神が安定して子育てがとても楽になるはずですよ。

時には子どもと一緒におやつを作るのも楽しいですね。実際に自分で作ってみると、どんなものがどれくらい入っているかわかりますし、お砂糖や油の量も加減することは出来ます。もちろん、たまのお楽しみ程度ならば、市販のお菓子も良いでしょう。ただし、内容をよく吟味した上で、特別な日のお楽しみであることをきちんと子どもに分からせて、「ハレ」と「ケ」を明確にしましょうね。いずれは子どもの行動範囲も広がり、コントロールは難しくはなるでしょう。ですが、親が食べ物を選んであげられるうちは、しっかりと土台を作りたいたいものです。



PROFILE
甲斐 利恵 (かい りえ)
自然に学ぶ母の会Green*Mom・地球にやさしい母の教室Green*Kitchen代表
マクロビオティックインストラクター・正食協会指導員・食育指導士
先天性の病氣と重度のアレルギー虚弱体質の長女の出生と育児がきっかけでマクロビオティック(穀物菜食)に出会う。その後、次女を助産院で自然出産、完全母乳とマクロビオティックで育てる。生まれる前からの生活が妊娠・出産・育児に大きく影響することを体験して運命が大きく変わり、高校教諭を退職、食育を通して幸せを伝えるお仕事をライフワークに。

地球にやさしい母の教室Green*Kitchen
http://www.ctb.ne.jp/~green_mom/
マクロビオティック料理・スイーツ・自然生活・手当て法クラス、自然食ランチ会を開催中!

大分エコライフプラザ 環境を楽しく考える情報誌

04
April.
2012 GET FREE

「Neco-press」は大分市より運営を民間委託されたNPO法人「まち・文化再生プロジェクト」が発行する大分エコライフプラザの機関紙です。2012年3月31日発行第18号

かがやくひと VOL.4

尾崎まゆみ さん
田代美百 さん



エコクラフト教室 講師
PROFILE
尾崎 まゆみ (おざき まゆみ)
平成23年 雑貨屋「Little House」をオープン、エコクラフトのほかにビーズを使ったアクセサリー作りなどでも講師として活躍。

物を作ることが大好きで、年に数回、自宅を雑貨ショップとして開放していました。昨年、念願の雑貨屋を大分市内にオープン。店内にはオレンジ、ブルー、グリーンなどカラフルなマルチバスケットや、野菜などを入れるシヨルターかご、ボールやバックなどの布小物…とアイテムも充実しています。

この春から新しい講座が仲間入りします。毎日楽しく彩るグッズを自分で作り、エコライフを満喫してみませんか? 詳しい日程は裏面をご覧ください。

廃油石けん・キャンドル・デコパージュ作り 講師
PROFILE
田代 美百 (たしろ みほ)
子どもの幼稚園でデコパージュに出会い興味を持つ。その後講師の資格を取得し、仕事の傍ら、自宅でも教室を開いている。



紫外線対策
大丈夫ですか!?

UV アームカバー 全 26 種類!!

H E I L
☎097_513_5566



自転車・家具・リサイクル品等展示コーナー



毎月第一日曜日に行うリサイクル抽選会に出品される自転車及び家具が並んでいます。まずはここで品定め。エントリーする商品が決まったら、受付で申込用紙をもらいます。棚に並んでいる古着は、お一人様1カ月に3枚まで持ち帰りOK。季節ごとに入れ替えを行っているので、今、着せたい子供服がたくさん!古着の持ち込みは、受付カウンターでシミや破れを一枚一枚チェックして、状態の良いもののみ古着として並べています。

エコガーデン
公共施設、活用していますか?



屋外教室としても利用できるよう机と椅子を配したエコガーデン。月1回のリサイクル自転車・家具抽選会もここで行われます。

大分エコライフプラザ

市民リサイクル体験工房

36人まで収容できる会議室兼工房教室。子どもたちの工作やお母さん方の会議、講師を招いての勉強会などにご利用下さい。毎週土曜日にはエコバッグや土球の録作りなどの講座を開催しています(右(Event information)参照)。



自転車再生工房・家具再生工房

自転車と家具を修理・再生し、一つひとつ丁寧に磨いてチェックしています。毎月第一日曜日の抽選会后、約10日ほどの間に次の自転車と家具が並びます。



大分エコライフプラザは、地球環境保全に向けて、ごみの分別リサイクルに関心をもち、意識を高めることを目的とした大分市の公共施設です。入館料及び利用は無料で、大分市・由布市在住の方なら誰でも気軽にご利用いただけます。子どもと一緒に学んだり、お母さん方の集まり、古着の利用など楽しみながら環境を考えていきませんか?

エコライフライブラリー



環境に関する本やビデオを自由に閲覧するスペースです。インターネットでごみに関するクイズに答えたり、検索して調べたりと自発的に学習することを目的としています。

展示・学習コーナー

「世界ではどんなごみ減量対策が行われているの?」「江戸時代も環境のことを考えていたの?」「ごみの3Rって何?」など、ごみや環境保全、温暖化の原因などを映像やクイズ形式で学べるものが点在しています。子どもたちが自由に触れて、遊びながら学習することができます。



Event Information

講座は予約制です。人員になり次第、締め切りとなります。

<p>毎月第2土曜 ※5月のみ第4日曜</p> <p>10:00~12:00 募集人数:20人 実費:1,000円~2,000円 対象:不問 (未就学児は保護者同伴) 講師:村上 あや</p>	<p>●4月14日(土) スマイル植木鉢</p> <p>●5月27日(日) アパート植木鉢</p> <p>●6月9日(土) 長くつ植木鉢</p> <p>●7月14日(土) 海の生き物オブジェ</p>
<p>毎月第3土曜</p> <p>9:00~12:00 募集人数:10人 実費:100円 対象:幼稚園児以上(小学校高学年以下は保護者同伴) 講師:大島 京子</p>	<p>●4月21日(土) 文箱(お箸を入れてしおりやおひしに) ※はさみ持参</p> <p>●5月19日(土) 買い物カゴサイズのエコバック ※100cm×100cmの布、持ち手用布3.5cm×190cmを持参</p> <p>●6月16日(土) 内容未定</p>
<p>毎月第3日曜</p> <p>10:00~13:00 募集人数:5人 実費:600円 対象:不問 (未就学児は保護者同伴) 講師:尾崎 まゆみ</p>	<p>●4月15日(日)</p> <p>●5月20日(日)</p> <p>●6月17日(日)</p>
<p>毎月第4土曜</p> <p>10:00~12:00 募集人数:20人 実費:100円~500円 対象:不問 (未就学児は保護者同伴) 講師:田代 美百</p>	<p>●4月28日(土) 身近なものを型に作ったキャンドル</p> <p>●5月26日(日) テコバーユのプランター</p> <p>●6月23日(土) 廣油石けん(みかん・お茶)</p>

お問い合わせ

大分エコライフプラザ
〒870-1205 大分市高砂町6-13番地
tel.097-588-1410

Access MAP

大分大学医学部 附属病院
トキハ わきたタウン
大分 光吉IC
R442
R210
R142
ジャスコ福岡 大分ジャンボゴルフセンター
トヨペット
大分南署
ホワイティ
大分市瑞宗環境センター
Neco リサイクルプラザ内

どうしても伝えたい本物の **知** がここにあります
あなたの人生が変わる!

MQ大学講座

[エムキュー]

マクロバイオティック指導者養成講座 第4期生を募集中!!

- 福岡県うきは市の自然豊かなセミナーハウス「ながいの郷ムズビ」で、1年間にわたり(毎月1回・全12講座)、「食」だけの範囲でなく、「[衣][住]」などイノチのつながりを軸とした知恵を学んでいきます。
- 1泊2日の阿蘇TAO食育園での農業体験や、自然農家を囲んでの交流会、月のリズムで体内環境を浄化する酵素断食、セルフヒーリングやボディアークなど、自分の身体を通した実践で、深い気づきを得られます。
- それぞれの専門分野で活躍する経験豊かな6名の講師陣から、実績に基づいた深い知恵がホリスティックに学べます。また講義だけでなく、日頃の小さな疑問や日常の心身の悩みなどもきめ細やかに対応します。
- MQ大学講座の昼食は、四季折々の地元新鮮食材をふんだんに使った本格的なマクロバイオティック料理を楽しめます。

お問合せ: マクロバイオティック九州(通称MQ)事務局
〒839-1413 福岡県うきは市浮羽町新川3025-1 担当: 木下
TEL&FAX: 0943-747-3883 E-mail: info@macrobi-q.com

詳しくはMQホームページをご覧ください。
マクロバイオティック九州 **検索**
※MQブログでは講座の様子も発信中!

2012年4月に

福岡で開講!! 京都も開講!!

メルマガを配信中!
各講師からの無いメッセージをお読みください。

開業支援

夢をカタチに。店舗オープンをお手伝いします。

- 企画立案**
●店のコンセプトから商品開発まで
- 銀行融資資料作成**
●企画書・試算書など融資のための資料作り
- 各種書類作成**
●各種手続きなどの資料作成
- ロゴ制作**
●コンセプトや店舗イメージに合わせて制作
- 出店計画・マーケティング**
●出店場所のセレクト・立地マーケティング調査
- 店舗設計・施工**
●イメージを形にする店舗の提案・施工
- メニュー類制作**
●メニューをはじめの店内のPOPや装飾制作
- PR広報・販促計画**
●広告・パブリシティで販促促進を提案
- 税務関係**
●税金や労務関係の相談

特定非営利活動法人「まち・文化再生プロジェクト」
大分市高砂町4番20号 tel.097-540-6688