

## ラジオママネット～ママトーク

### 第3回放送の概要（2017年6月24日）

ママトークは神戸市立婦人会館を拠点に活動している神戸ママネットのメンバーとサポーターが集まって年齢や性別に関わらず、日頃世の中に抱えている疑問や不満の数々について、たまにはマニアックな話題まで、メンバーでぶっちゃけトークをしようという試みの番組です。今日は6人のメンバーが集まっています。自己紹介をします。

あっちゃん：50代、2人の子どもは成人しています。ママネットでは、はじめてのおけいこ、算数教室の指導員です。

たまちゃん：40代、3年生と5年生の男子。ママネットの活動がきっかけで地域で寺小屋をしている。

えみちゃん：40代、5年生（女）、1年生（男）、1歳の子どもがいます。食育指導師で料理教室、キッズラボでリトミックをしている。

じゅんちゃん：40代、3歳と9カ月の女子。ママネットでは「婦人神戸」で2カ月に1回世界の教育事情のコラムを書いている。

あきねえ：40代、中一、小4、1歳。ママネットはキッズラボ、寺小屋クラブ、ママ友応援団などの子育て支援の企画運営をしている。

まきちゃん：40代、小6（女）、小4（男）、小1（女）。ママネットは婦人会館HPの運営管理、ワーキングラボのメンバー、子どもパソコンクラブの講師をしている。

婦人会館のイメージは自分達の母親の年代かそれ以上、小学校の本部でバリバリPTAをしていた人が婦人会に入っているように思い、40代は行く所ではない、男性は違うと思っていた。最近は次を引き継ぐ世代、性別は関係なく色んな人が集う場所にしていって取り組みがされている。今日は子供向けのロボットプログラミングサッカー大会が行われている。7月22日（土）12時半から16時半にもサッカー大会が開催される。関心のある方はS&Fパートナーズにお問い合わせ下さい。神戸ママネットは初めての婦人会館機関誌「KOBE ママネット通信」を発行しました。

本日のテーマは「食の大切さ」です。先月の放送では、持病とつきあう経験を生かして、食育に興味を持つきっかけになったという話題になった。今日は具体的な食育の取り組み方、我が家ですぐに実践できる技について意見交換します。

メンバーそれぞれで食べ物で気をつけていること、困っていることはありますか。

- ・食育に疎いのかまぼこ、ウインナー、ハムなどは値段が高ければいいと思うが、つつい値下がりしているもの、値段の安いものを、大丈夫と思い込んで食べてしまう。有機野菜、無農薬はいいなと思いつつも、安いスーパーの野菜を日々使ってしまう。
- ・子どもが生まれるまでは意識していなかったが、子どもが生まれてからは穴田さんから教えてもらったこと、例えばアゲは泡消剤の入っていないもの、添加物の入っていない加工食品を選んだり、野菜は値段をあまり見ずに有機と書いてあればすぐに選ぶ。しかしスーパーではまず添加物は入っているので、菓子パンなどはそのようなことを考えずに買ってしまう。むずかしい世の中と思っている。
- ・スーパーだけではいいものが入手しにくい。神戸は青空市が少ない。地産地消でたくさん採れる所でテントが

出来て、毎日朝採りが買える状況であればいいがなかなか難しい。お財布との相談もあるので、高いものばかり買うのも難しい。気をつけていることは、主食はパンよりご飯中心にすること。ご飯中心の食生活にすると怪しい加工品は減ってくる。

- 1歳3カ月の息子がお腹の中にいた時、御主人が逆流性食道炎になり、朝は全て和食に変えた。1年経って症状も改善してきた。息子はダウン症で生まれたが、8割は流産すると言われており、それをかいくぐって無事生まれてきたのは食生活もあるのかと最近思っている。
- 食べ物は食べてすぐ変わるものではなく、長いスパンで日々気をつける必要がある。気をつけていることは、甘いもの、冷たいもの、油ものなど体を冷やすものはなるべく採らないようにしている。甘いものには隠れ砂糖がたくさん入っている。調味料も白い砂糖も。本物のアイス、本質を失ったアイスを見極める力を持ってほしい。
- しょっちゅう食べない物はあまり気にしなくてもよいかも。日本のパンは柔らかく、甘く、ふわふわしている。油と砂糖がほとんどのものに入っている。主食で油と砂糖をとると、食事全体のなかで油と砂糖の割合が増える。パンはパサパサしているからバターとジャムを塗る、さらに油と砂糖の上塗りをする。パンにあわせるおかずについて、煮物、あえものはあわず、あうのは油炒め、ウインナ、ハム、肉、マヨネーズを塗るので油が多くなる。
- ご飯を主食にするかパンを主食にするかで食生活が凄く変わる。子どもに油っこいものがメインのものを食事の基本にはしたくなかった。大きくなってファストフードに走るか、うどんに走るかになる。どういうものを食べて育ってきたかでメタボになるかならないかが決まる。
- わが子を育てるのは命をかけた実験といえる。何を食べたかは年月をかけないと影響はでてこない。小学校で座ってられる子ども、うろうろする子ども、何を食べてきたかの違いもあるといわれる。落ち着きのない子どもは朝食をぬいている子どもが多いともいわれている。朝ご飯は重要。ご飯もパンも糖質だから一緒と思われるが、脳に良いブドウ糖の質が違う。ご飯のブドウ糖の方がはるかに良い。消化吸収も良い。朝ご飯を食べて学校に行き、授業が始まった時にご飯を食べたこどもの方が賢くなる。塾に金を使うのか、食生活で和食に手間をかけるのかそういった積み重ねが違ってくる。
- 和食を作るのは手間がかかる。時間と自分に余裕がある時は食生活もきっちりしている。忙しいとパン食になる。食生活に時間をかけるため、どのような時間の使い方をしているのか？
- ご飯食にそれほど手をかけない日も多い。  
子どもが喜ぶ和食は？  
常備菜が多い。  
朝は簡単。味噌汁、漬物、ちりめん、海苔、梅干しなどワンパターン。  
子どもの頃から？  
パンに慣れて和食に帰れないのですが。  
小さいおにぎりにするとか。ふりかけもよい、ただし原材料をよくチェックする事。
- パン食とご飯食で血糖値の上がり方が全然違う。ご飯は緩やかに上がり、パンは粉になっており砂糖もプラスされているので血糖値は急に上がり、急に下がっていく。下がり方が激しいとお腹のすきを感じやすい。ご飯は腹もちがいいと言われるのは、ゆるやかに上がりゆるやかに下がるのでお腹のすきを感じにくい。パン食は食べすぎにもつながる。授業中にお腹がすくとイライラし、落ち着きがなくなり身に入らなくなる。
- このような事を知っているか知らないかは大きな違いになる。パンを食べるなど言っているのではない。学校給食はご飯が週3回、パンが週2回でご飯が多い。完全ご飯になる自治体も増えている。

本日は食についてよく知っているメンバーと、知っているが忙しさに甘え少し楽をしている温度差のあるメンバーでした。よく知っているメンバーから伝えたいことは、

- 「ご飯を食べましょう」。乳酸菌といえば、漬物、納豆、味噌などの発酵食品が良い。腸内細菌が増え免疫力が高まる。子どもに味噌汁は毎食あってもよい。
- 「正しい知識を持ってほしい」。メリットだけでなくデメリットも知っていいものを選ぶ選食力が大事。しっかりした知識がないと間違っただけを選んでしまう。安全安心で正しいものを選ぶ力をつけてほしい。

エンディング：

食に疎かったメンバーの感想は、

- 甘い物ダメ、冷たい物ダメ、油物ダメ、塩分の取りすぎもダメ（いい塩を使うことが大事）、選ばなければダメを学んだ。砂糖も塩も全て、ふりかけも表示を確認して選びたい。
- 忙しいため朝はパンを食べさせておけばと思っていたが、今後の子どもの性格、嗜好などにも影響する事を知り、時間の工夫をして子どものために頑張りたい。
- 明朝から食事をご飯食に戻します。
- マルシェなど教えてもらえる場所があるので、育児をしている大人が知識を持つことが一番大事。何でも知っている人はいないので、知っている人は知らない人に情報提供するなどお互いの助け合いが出来ればと思う。

以上