

### 栄養改善は

#### 主婦の心がけから

井野 けさよ

適当な運動は栄養を良くする条件の一つ。

何かの本で読んで大変、共鳴したものがこのごろのように食生活に対する関心度が高まってくると、まず健康でありたいということを感じに感じる。現代の食生活は昔とは比較出来ない程向上しているが食生活の認識不足による弊害もまた大きいのではないだろうか。

栄養過剰による肥満児や、成人病の増加など運動不足による弊害というべきだろうか。

栄養改善はもちろん大切だが、常に適当な運動や休息とのバランスを忘れてはならないだろう。



私の家でも、十年

それには、日頃の主婦の心がけが大切なことはいまでもないが、やはり家族中の理解と協力によって培われた健康づくりであり、身についた栄養改善でなければならぬ。

中で担任の手を煩わさねばならぬが、健康教育を考へて行く上、最も身近かな、しかも面白い問題であるといつも考へることである。

(熊本市立五福小学校長)

### 過不足のない 食生活を

遠藤 瑛子



いつまでも美しくありたい、長生きしたいと人間、だれしも考へることであ

う。若い時代病院勤めをした私には、人生に失望して苦しんでいる人ばかりを見た。先天的な不健康なら仕方ないものの、後天的な不健康、しかも栄養欠陥による疾病は情ない話だと思ふ。ちよつとした食生活の不注意と無神経さから起こることが多いのではないだろうか。

私は、常識程度でよいからひと通り自分の体に必要な栄養成分だけは頭に入れてほしいと思う。肉には肉、血には血とそれぞれの含有食品を知ってほしい、その基本の成分をうまく流通させてくれる各程の潤滑油の役目をする物質をうまく組み合わせたらそれで完全ではないだろうか。

ところで、先頃の経験だが当時の勤務先で、ある定年前の方が見え「私は高血圧で心臓ともに悪く、食養生が大切だと医者からすすめられた。なんとか、指導

### かむことのしつけ

渡辺 恵



大学紛争が幼児の過保護に関連し、過保護のひとつに「かむこと」につながる

を持つと言え、全く三段飛びの論法になってしまいが、人間形成への道が生活習慣の積み重ねにあるということが出来るなら、われわれの教育の方法は、最も手近かなところに求められるということが出来るであろう。

大へん古い話で恐縮だが、第六回の学校給食大会の席上、勝沼名古屋大学総長は、開口一番「かむこと」の重要性を説かれた。それは著しく科学的な話であったが、私はそのことが忘れられず、給食視察では、先ずよくかむことの習慣がどれだけ身についているかを給食指導の評価の基準にしているし、新入生の保護者の試食会では、入学までの数年間に愛児に對しかむことのしつけにどれだけの配慮を用いたかを、母親の愛情評価の基準だと反省してもらっている。

子どもの胃袋が敏感なだけに、かむことによって細分され、唾液の分泌が豊かになり、胃袋の受け入れ態勢が完了されているか否かは生理学的に重要な問題であり、それが母親のしつけとしてすでに手をつけてあるか、それとも学校教育の

### 栄養戦線異常なし

―飽託郡河内芳野村―

河内芳野村の河内地区栄養教室は、河内芳野中学校の調理実習室で、年間十回第三金曜日に開かれている。

なにしろ、ここは全国的にも有名なミカンの産地として知られ、また、有明海に面して魚介類も豊富とあって、「山の幸、海の幸」に恵まれている。

しかし、ミカン栽培は年中忙しく、激しい労働が続く、いわゆる多忙性労働。魚介類も新鮮だけに、ともすればナマのまま、あるいは煮たきするだけといった、手がかららない、いわゆる農村料理になり勝ちである。

四十年に、中学校の調理実習室が使えるようになる、婦人会の要望で、教育委員会が中心となり、保健所の技術援助を受けて栄養教室を開講。毎年、十七地区から四十五人の主婦たちが、交替で受講している。

この教室、いうならば栄養士と受講者の栄養対話教室である。人参、ピーマン、鶏肉など、毎日の食卓を賑わすいろいろな食品を、どういう具合に、食事に盛り込み変化をつけるか。栄養価はどうか。実習の前には、真剣な討論が繰り広げられる。

前婦人会長で、受講者の一人である

坂本チヨノさんは「教室が開かれてからは、なるべく揚げものにしたり、緑黄野菜を積極的にとり入れるなど、習った栄養知識が家庭に浸透してきていますよ。それが、健康管理への関心にもつながってきています。」と話す。

### 嬉しい誤算

―阿蘇郡波野村―

農繁期の十月を除く毎月一回、波野村栄養教室は、波野村中学校の家庭科教室で、栄養士の指導によって、午前は講義、午後は実習と試食会という組み合わせで行なわれている。

開講は四十三年度から。受講者の一人である首藤サトエさんが、「あるものばかり食」の改善のために、栄養教室の開設を、波野村の広報紙で呼びかけたのがきっかけ。当時、保健所が行なった栄養診断では、百点満点で、三十点以下という家庭が、八五〇程度を占めていたという。

この栄養教室の受講者は、材料その他の関係もあって、四十六人。年間の自

### 国民栄養の 格差をなくそう

西郷 トシ



日本の国民栄養の水準は近來著しく向上したといわれるが種々な点でまだまだ

してほしい」と。そこでまず、毎日の昼食の組み合わせの点で主食から改善しようとして、強化精麦をすすめた。きょうからこの麦めしとこのおかずを召しあがれ」と、たび毎に指導した。

(マリスト学園生徒宿舎栄養士)

ある日、「いつもありがとう。毎年寒くなると用心して入院をしたものだが、ことしは、入院もせず自信がついた。なんとか定年までもちそうだ」と、ニコニコ顔で色つやも大変良くなった彼があいさつにみえた。そして自分と同じ境遇の方を連れてこれれ指導を依頼された。

食生活も過不足がいけないし、体格と労働差に合わせて、バランスのとれた食事をし、快眠、快便であれば健康は長く保持できるのではないだろうか。きらいな物を進んで食べられるようになればよい。好物ばかりの摂取が長年にわたり疾病の原因をつくっている場合が多い。従って私の勤めている職場の問題として、人体形成のいちばん大切な青少年の栄養管理には、十分気を配っていきな