

# 必読

【ティーンエイジャーの親たちへ送る“極減流”食育マニュアル】



著者 名倉 健児

## 今、中高生の子供さんを持っている親御さん達へ。

今、あなたが毎日子供に食べさせている、或いは子供自身が食べているものが、早ければあと3年もしたら社会という競争社会に出る、あなたの子供の基礎を作っていきます。

その内容が、

「朝食 なし 昼 菓子パン 夜 カップめん」

の様な方はいませんか？

「忙しいから。。」

「余裕がないから。。」

でも、タバコはどうですか？

友人との飲み会はどうですか？

毎月のショッピングはどうですか？

**これを買うお金、行く時間、参加する時間、**

**それを少し削って、自分の子供の未来と教育に充ててみましょう。**

このレポートは、それらの根幹を形成する「食育」について、私の実体験や指導事例も交え、考えてみます。



## 人間教育の3原則。

人間教育には、3つの原則があります。

それは、**知育、徳育、体育。**

この3つです。

知育とは頭を使つての教育、徳育とは心を育てる教育、体育とは身体を通しての教育のことです。ご存じのとおりです。

そして、**食育はその基礎となります。**

食育とは、

食に関する知識を習得し、自らの食を自分で選択する判断力を身に付けるための取組みのことである。2005年に成立した食育基本法においては、生きるための基本的な知識であり、知識の教育、道徳教育、体育教育の基礎となるべきもの、と位置づけられている。単なる料理教育のみならず、食に対する心構えや栄養学、伝統的な食文化についての総合的な教育も含んでいる。

(wikipedia より引用)

言葉の意味はこんな感じです。

カンタンに言えば、「自分で食べる食べ物は自分で管理選択しよう」

という教育、です。



なぜ、そんな「当たり前の」ことをわざわざ、  
政府が法律まで施行してアピールしなければならないのか？

それは、**加工食品に満ちた現代の食環境**にあるでしょう。

食べ物の販売業者は、原料調達、加工、製造、出荷、流通、販売に至るまで

**より安く、より早く**を模索し続けています。

そして、我々消費者も、「**もっと安く、もっと美味しく**」を  
追及しています。

こんな状況が、様々な工夫を必要とし、その度を越した延長線上に

毒々しい加工食品が存在します。

**薬まみれの加工肉、野菜、穀物、等など。**

しかし、基本的に市場に、店頭に並んでいる限りは、  
そのすべてが法律の適用範囲内だからというのですから驚きです。  
(最近ではその規制を悪用した食品偽装などが頻繁に起きていますが

私は、今から10年程前ですが、大手食品販売チェーンの、(確か。。。)  
東日本統括本部長という様な肩書の方を、東京浦安から、愛知県まで  
車でお送りしたことがあります。

その時の会話で聞いた話が今も脳裏を離れません。

「当社のお弁当は、真夏の車内へ、1時間以上置いておいても、(法律の適用範囲外の)  
細菌が発生しないレベルの製品です。それなりの加工が施してあります。  
もちろん法律の規制内です」

というものです。

真夏の車内？

って**50~60度以上**になるんですよね。。。

それでも痛まない食品(弁当)って、、

少し考え込んでしまいました。

それ以来、私は、かなり、かなり注意してその会社の食品を選んでいきます。

やむを得ず利用せざるを得ない時には、その中でも各種比較して、慎重に選んでいます。

政府が認めた法律の範囲での適用の極端な例かも知れませんが、  
ちょっと食べる気なくなります。少なくとも私は。

こんな感じで、安全と言えるレベルでも、こういった状況なのです。  
(今ではかなり改善されているとは信じていますが)



ですので、親子共に多忙で、子供の食事を管理しきれない年代、  
ティーンエイジャーの世代というものは、あっという間に過ぎてはしまいますが、  
**親も心せねば、その将来に重大な危機が迫るかも知れません。**

特に、高校時代は、思春期のピークにあたり、心身の成長にとっても大切な時期ですね。  
あなたも経験してきた通りだと思います。

この時期に、いい加減な食生活では、将来が危ないのです。

今や加工食品を抜きには、食生活が成り立たないという様な状況が身近に蔓延している  
昨今、厳しいようですが、今一度子供の「食」を見直すべきだと考えます。

特徴として、高校に入学すると、中学時代よりも、制約が少なくなりますね。

自分の小遣いなどで、自由に夕食前、自宅到着前に、食べ物をコンビニなどで買うことが出来てしまう。

通学に電車やバスを利用する場合、まるでサラリーマンの様にコンビニや売店に群がり、「買い食い」をしてしまう。

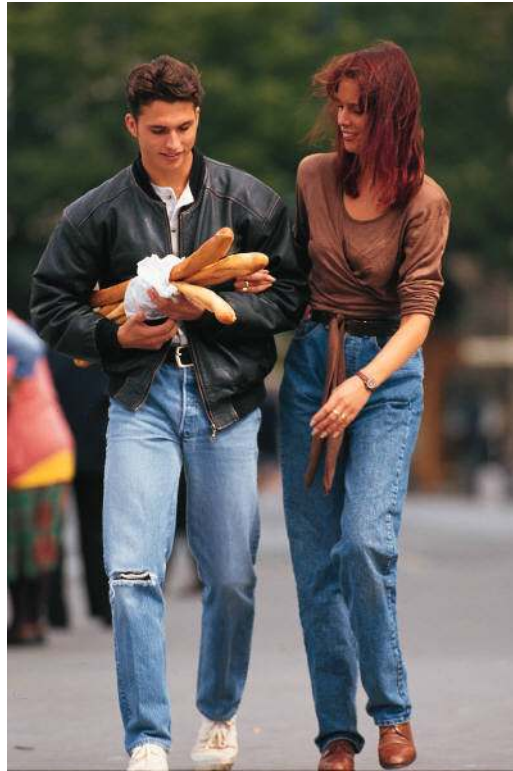
中学校までは、制約が厳しかったために、余計にその反動も手伝い、つつい荒く自由な食生活が「カッコイイ」などと考え始める。

また、高校では殆どの場合、給食がなくなり、自宅から弁当を持っていかない限り、否、持って行っても、旺盛な食欲に任せ、昼食に自分の好きな食事をしがちな傾向になります。

**特徴としては、**

**今まで親に言われ、或いは教師に注意され、いやいや食べていた野菜、牛乳などを積極的に摂らなくなります。**摂らなくても満腹感を味わえる食べ物はたくさん存在しているからです。しかし、その栄養価はどうでしょうか？

女子生徒は、男子生徒の目を気にし、ダイエットに走ったりなどし、無茶な行動をしがちです。雑誌やテレビが必要以上に、過激なダイエット、細すぎるモデルさんなどをアピールします。惹かれない方がおかしいです。



しかし、入学シーズン、春の便りから、浮かれ気分で、こんな生活を夏まで3か月も続けていくと、元の生活に戻るのはとても困難です。

私は、そういう実例をいくつも知っています。

名家に育った高校生が、卒業し名門大学に入学、一人暮らしを始めた途端に、自炊が続かず、また慣れない生活、テストなどのスケジュールで、ストレスでいっぱいになり、夏休み前の2ヶ月間、食べていたものは、「マヨネーズかけご飯」。。

結果、4月から7月末までで、8キロも体重が増加してしまった、。。

留学でアメリカへ渡り、糖分のたくさんあるアメリカの菓子、ホームステイ先の家庭のバターたっぷりの食事を、ホームシックの寂しさから食べ続け、1年で14キロ、体重が増加。。  
等など。



食事のスケジュールもそうですが、基本的な食事内容が偏ってくると、

1. 朝起きられなくなる
2. 立ちくらみが起きる
3. なんとなく1日だるい
4. (若いのに)疲れ目
5. (若いのに)肩こり

そして、挙句の果てには、**キレやす**くなります。

子供が**キレやすくなる理由**として、最近ささやかれている理由。。。

### 「低血糖症」

血糖値とは、血液中のブドウ糖濃度の数値ですが、当然食事を摂れば上がり、空腹なら下がります。正常値を超えると、ボーっとしたり、苦しくなったりなど、食べすぎのサラリーマンは結構経験があるはずです。

そして「**低血糖症**」というものは、血液中の血糖値が低下してしまうことです。

最近のテレビでの砂糖のCMでもご存じの様に、  
ブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源となります。

「なんだか頭が冴えない。。」

そんな時に、アメ玉を一粒舐めると、シャキッ！とするのは、このブドウ糖が補給されたことにあります。勉強中やオフィスの仕事中に経験した方、多いのではないですか？



人間の体の中に脳が占める割合はわずか 2%ですが、ブドウ糖の消費量は 20%にもなる、と言われてています。

更に、他の臓器は糖の貯蔵が可能であり、そのため、体内の糖の量の変動に耐えることが可能なのですが、脳はそれができないそうです。

**そのため、低血糖状態が長く繰り返されると、あのイヤな、「急激な疲れ、脱力感」を経験する、という訳です。**

内部的には、脳にとって大きなダメージとなってしまう、ということですね。

脳のエネルギー源であるブドウ糖が枯渇した状態が長く続くと、こんな状態が訪れます。

- ・ 動悸・・・胸がおどる、胸がつまる。心臓がドキンとする、ドキドキする。心臓がひっくり返るような感じ。
- ・ 貧血・・・赤血球の数が減る事で全身の細胞が酸素欠乏に陥り、全身にさまざまな症状を引き起こします。頭痛、だるさ、肩こりも等。
- ・ 無気力・・・何事もする気がなくなります。脳にエネルギーが無いのですから当然ですよ  
ね。

その他、精神的不安感、不安定感、めまい、頭痛、非社会的行動、集中力の欠如、生あくび、うつ、忘れっぽくなるといった症状が出ると言われています。

職場や学校にもそんな人、いませんか？

彼等は、往々にして、**タバコ、夜更かし、いい加減な食事など、自らの不節制により、そういった状態を作り出している**可能性があるのです。

話は戻ります。

こういった状況になると、脳は自ら低血糖状態を補うために、**アドレナリン**というホルモンを分泌し、体内に蓄積されている糖분을血液中に出して糖をなんとか確保しようとします。

しかしアドレナリンは、別名**「攻撃ホルモン」**とも呼ばれ、これが過剰に分泌されると、興奮状態になって、攻撃的になってしまいます。乳幼児だけではなく、大人だって、空腹状態になるとなんとなくイライラして怒りっぽくなることはありませんか？ まさにあの状態こそが脳からアドレナリンが過剰に放出されている状態というわけです。

必要な栄養素が足りないのが、当然です。ましてやジュースやスナック菓子の添加物の影響は計り知れません。



## スナック菓子、炭酸飲料などのソフトドリンクの摂りすぎに注意！

よく、疲れた時に、甘いソフトドリンクなどが無性に飲みたくなる時がありますよね？

それで飲む、と。

しかし、飲んだあと、一時的には疲れがとれた様な気分になりますが、その後、恐ろしい位の疲労感を味わうってこと、ありませんか？

恐らくほとんどの人が経験していると思います。

下手をすれば、そのまま、寝込んでしまうくらい、だるい。。など。

あれは、血糖値が関係しているのです。

血糖値の特徴として、その値が急激に上昇すると、下がるときもまた急激であるということがあります。



同じ糖を摂取するにしても、ご飯などのでんぷん類は血糖値をゆっくり上昇させるので、腹持ちも大変よいのです。

逆に、ブドウ糖、果糖を多く含むものを過剰に急激に摂取すると、**血糖値は一気に上昇**します。

そしてそれら(ブドウ糖、果糖)を多く含むものが、子供たちの大好きな、炭酸飲料、スナック菓子類、ファストフード類に多く含まれている傾向があるのです。

理由は、

**美味しい → 早い → たくさん売れる、**

からです。

大人に比べ、身体の機能がまだまだ未熟な少年少女の年代は、摂取する食べ物による血糖値の変化も激しいはずです。

そんな時代に、毎日の様に、スナック菓子をほおぼり、コンビニなどで手軽に買える、ソフトドリンク類をペットボトルで水の様に飲む、、、

どうなるでしょうか？

大人と違い、こういった知識もない、ましてや、情緒的に不安定、未成熟な年代の彼等がこういった行動を続けていけば、キレやすくなるのも当然です。

**日々、身体が低血糖状態におかれ、日常的にアドレナリンが過剰に放出され、興奮状態が続き、、**

最近頻発している、陰湿で過激、極悪な少年犯罪の裏には、こういった背景も少なからず隠されている様な気がしてなりません。



これだけ、「有害」度の高い、「作られた」食べ物が氾濫している現状では、そこを無視することは、もう出来ないのではないかとおもいますね。

**小学校では現在、校内暴力が頻発しているとききます。**

純真な小学生がですよ。

悲しい現状です。

子供たちを取り巻く人間関係や、コミュニケーション手段も、昔と大きく変わり、抱える悩みも様々です。

しかし、それらの原因を、政府が悪い、家庭教育が悪い、というのは簡単ですが、親である我々が、子供が取捨選択しにくい部分の最も最たる部分、日々の「食事」、そしてそれは親である我々がかなり管理できる部分でもあるのです、そこを見直す努力は、ぜひしたいものです。



少なくとも、子供が自分で自分をコントロール出来ない様な、食べ物を  
与えない、食べさせない環境作り、教育を行うことが重要だと思います。

**朝、朝食抜きで学校にいき、仮に食べたとしても、食パン1枚のみ、**

**昼食は、渡されたお小遣いから、好きなものだけを食べる。**

こんな状態では、勉強はおろか、部活動までエネルギーがまわりません。

親として出来ることは、

まず、朝食をしっかり食べられる様に準備します。

1日のスタートに、手間はかかりますが、愛情のこもった料理に勝るものはありません。



## どんなものを食べればいいのか？

可能な限り、バランスを重視して、しっかり食べるようにしましょう。

**主食(炭水化物)**

**卵、肉、魚(タンパク質)**

**野菜、果物(ビタミン、繊維質)**

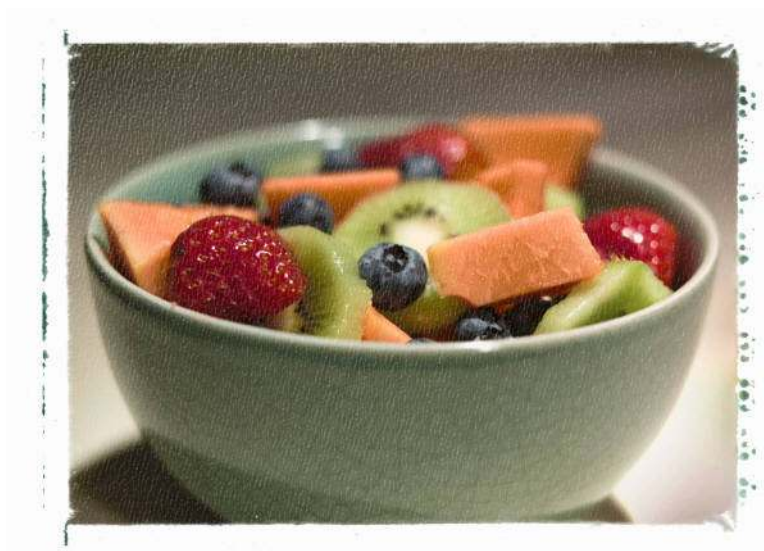
**乳製品(牛乳、ヨーグルト)**

最初は、「こんなに食べられないよ。。。」と、子供はおろか、家族も思うかも知れませんが、

**しっかり食べることにより、体温があがり、集中力、記憶力の維持につながります。**

しっかりした朝食を食べないと、午前中の早い時間から体と脳のエネルギー切れとなってしまいます

あなたの子供が、だるい、イライラなど、やる気減退となり、血糖値が下がり、興奮しやすくなる、などになってはかわいそうですよね。



朝からそんなに食べられないよ。

そういう人には、

### 1. 前日から気をつける

前日の夕食を少し減らすことにより、その分、お腹が減り、朝たくさん食べられるようになります。

だいたい1週間くらい続ければ、体のサイクルが変わってきます。

### 2. ヨーグルトなどを食前に食べる。

若干酸味のあるものを食前に食べるなどすると、食欲が増します。

### 3. 夕食は消化のいいものを

前夜の食事が、胃もたれの原因で朝から食べられない、という人は大勢います。

就寝前の食事は、胃腸に負担にならない形態の食事にする、効果的です。

おかゆや野菜中心にするなど、工夫が可能です。

この3点だけでも結構いけます。

また、学校で、能力を発揮させるために、脳を刺激、活性化させる食べ方として、

1. 乳製品を必ず摂る
2. 柔らかい食品ばかりではなく、固い、咀嚼が必要な食品を食べる

こんな工夫があります。

部活動、体づくりの面ではどういった点に注意するのか？

**バランスのとれた食事**

**甘味料をとりすぎない**

**迷信を信じない**

「とんかつを食べると、**勝つ**」など、昔からありますが、そんなことをするよりは、

バナナなど、消化のいいものを少量ずつ摂取する方が、運動のパフォーマンスには貢献します。

<http://www.infotop.jp/click.php?aid=38173&iid=9066>



<http://www.infotop.jp/click.php?aid=38173&iid=9066>



<http://www.infotop.jp/click.php?aid=38173&iid=9066>

---

---

■著作権について

本レポートは著作権法で保護されている著作物です。

著作権者の許可を得ずして、本レポートの一部または全部を複製、転載することを禁じます。

---

---

---

■シェイプアップマニュアル『極減』

【H P】

<http://www.infotop.jp/click.php?aid=38173&iid=9066>

■ 即効ダイエット！誰も言わなかった最後の正攻法

<http://e-godnews.com/melmaga/sokkou.html>

【お問い合わせ】[towanaviken@yahoo.co.jp](mailto:towanaviken@yahoo.co.jp)

■皆さまのご意見・ご感想をお待ちしております。お気軽にどうぞ。

<https://1lejend.com/stepmail/kd.php?no=13435>

■メールポリシー：

頂いたご感想やメール、ご質問などはお名前を伏せた上で、事前に通告することなくメルマガ等各種媒体で引用させて頂く場合がございます。

予めご了承下さいませ。

---