



▲バランスの良い食生活について講話する小泉先生



2/28

飯館中学校教育講演会

小泉武夫先生が講演

## 「食べること」の意識を大事に

飯館中学校・飯館村PTA連絡協議会主催の「教育講演会」が、飯館中学校体育館で開かれました。本県出身で東京農業大学の小泉武夫教授が、「子どもの生活と学習を支える食生活」と題して講演しました。

講演では、「現代の若者の、キレる、怒る、興奮しやすいなどの原因の一つは、食べ物にある」と、日本における食生活の変化によって、子どもたちの心や体質が弱くなっていることを説明し、食べ物と心に及ぼす影響について話をされました。

「昔からの『医（薬）食同源』という言葉にあるように、バランスの良い食事をすることで、体に必要な健全なエネルギーが作られる。『今、病気ではないから大丈夫』と思わず、食べることの大切さを意識してほしい。」と話し、体に良い食材と食生活などについて、医学



▲懇談に参加した皆さん（写真左から久保内久美子さん（相農飯館校PTA）、青木弥生さん（飯館小PTA）、小林加奈恵さん（2年）、松下結衣さん（3年）、村上克枝さん（草野幼PTA）、佐藤幸恵さん（飯館中PTA）

的根拠をもとに講話されました。

また、「現代の食生活は、『無機質』が不足している。昔から日本に伝わる和食は、野菜（根菜）、豆類・魚類・海草など多くの食材が使われている。それらの食材には、ミネラルが多く含まれており、健康にも心にも良い。」と話し、ミネラルを摂る必要性と子どもの学力向上への影響について話をされました。

その後、PTA会員や生徒の代表らが、小泉先生と懇談を行いました。

中学校生徒代表のうち、3年

の松下結衣さんが、「受験生に良い食生活を教えてほしい」と質問、これに対し、小泉先生は、「眠くならないように、コーヒーを飲むことが習慣化すると、カフェイン効果も薄くなる。コーヒーなどの刺激物に頼らず、集中して勉強することが大切。夜食には、アミノ酸が含まれる味噌汁などもおすすめ」と受験生らにアドバイスを贈りました。

小泉先生の話には、熱心に耳を傾けていた保護者らは、「食事に手抜きをすれば、健康に悪いということを改めて感じた。食事を作る側も、まめに作るよう心がけたい」と意識を新たにしていました。



▲中学生へアドバイスを贈る小泉先生