

筑紫女学園大学附属幼稚園
食育講演会

子どもの「食べ力[®]」
を育てる

日 時 : 2019 年 10 月 15 日 (火) 10:00~11:30
時 程 : 開会 10:00 挨拶
講演 10:10~10:50
実演 10:50~11:20
質疑応答 11:20~11:30

場 所 : 筑紫女学園大学附属幼稚園 遊戯室

対象者 : 本園在園児の保護者 50 名程度

講師 : 村上 祥子
管理栄養士・料理研究家
〒810-0027 福岡市中央区御所ヶ谷 2-35
TEL 092-526-8096 FAX 092-526-8095 Mobile 090-3199-7779
E-mail: sachikocooking@murakami-s.jp
<http://www.murakami-s.jp/>

頑張らなくても ラクしておいしい食生活

■ 生命の原理は明快

- 私たちが食べ続けなければならない理由
＝生きているという流れを止めないため
- 体の中を絶え間のない合成と
分解のサイクルが流れ続けている。
- 怪我をしても傷が治り、活性酸素や有害物質によって変化を受けても修復され、
病気になっても回復できる。

■ 生きる力を育む食生活

■ 食生活は生活習慣そのものです。

■ 世界から注目される、日本型食生活＝和食

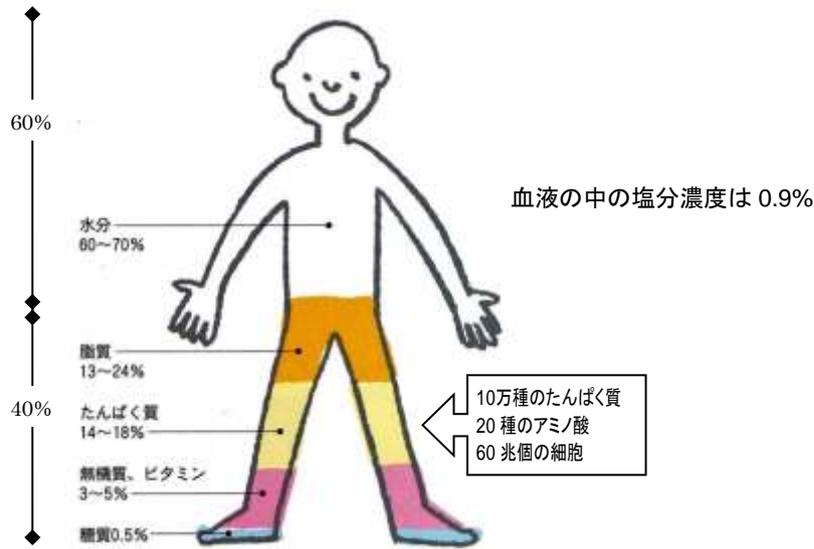
- 2013年「和食；日本人の伝統的な食文化」ユネスコ無形文化遺産に登録
- 日本型食生活
- 1980年 農林水産省発行「80年代の農政の基本方針」

■ なぜ、「日本の食事」＝「和食」が注目されるのか。

- 健康で長生き、楽しい生活の保障

からだをつくる成分の割合

3億年前、海で暮らしてきた生物が陸に上がって生きようになりました。進化の歴史をたどり、わたしたち人間の今日があります。



*からだをつくる成分の割合は、年齢や体型などによって差があります。

村上祥子著「料理でわかる不思議、びっくり!」河出書房より

私たちが想像する以上に、 からだ自身は勤勉に働いています。

■ 栄養素の働き

からだを作る。頭を働かせる。からだを動かす。

三大栄養素
六大栄養素

1. 炭水化物（糖質）→熱や力のもとになる
2. 脂質→ホルモンの材料
3. たんぱく質→からだを作る
4. 無機質（ミネラル）→骨や歯を作る。
5. ビタミン（補酵素）からだの調子を整える。
6. 食物繊維→腸をきれいにする

■ じっとしていても、エネルギーは必要です。

歩いたり仕事したり、からだを動かすために“エネルギー”が必要。何もしないでじっとしているときでも、息をしたり、心臓を動かしたり、体温を維持するなどエネルギーを使う。体は24時間稼働の人生工場。

■ からはたえずつくりかえられています。

心臓や肝臓、胃腸などの臓器や筋肉、骨、血液など、からだの組織は古くなったものは壊し、新たにつくりかえる（新陳代謝）。その材料が食物。

「和食」の基本

幼児の日本型食生活

主食:副菜:主菜=「2:1.5~2:1」

10歳をすぎると、大人と同じ「3:2:1」

人間の体を効率よく動かしていくためには、脳細胞からの指令が必要です。脳細胞がエネルギーに使えるのはブドウ糖だけ。

幼児期から、エネルギー源の炭水化物の**主食**、体を構成するための**たんぱく質の主菜**、体の機能を調整するビタミン・ミネラルの**野菜の副菜**、の**3点**が必要です。

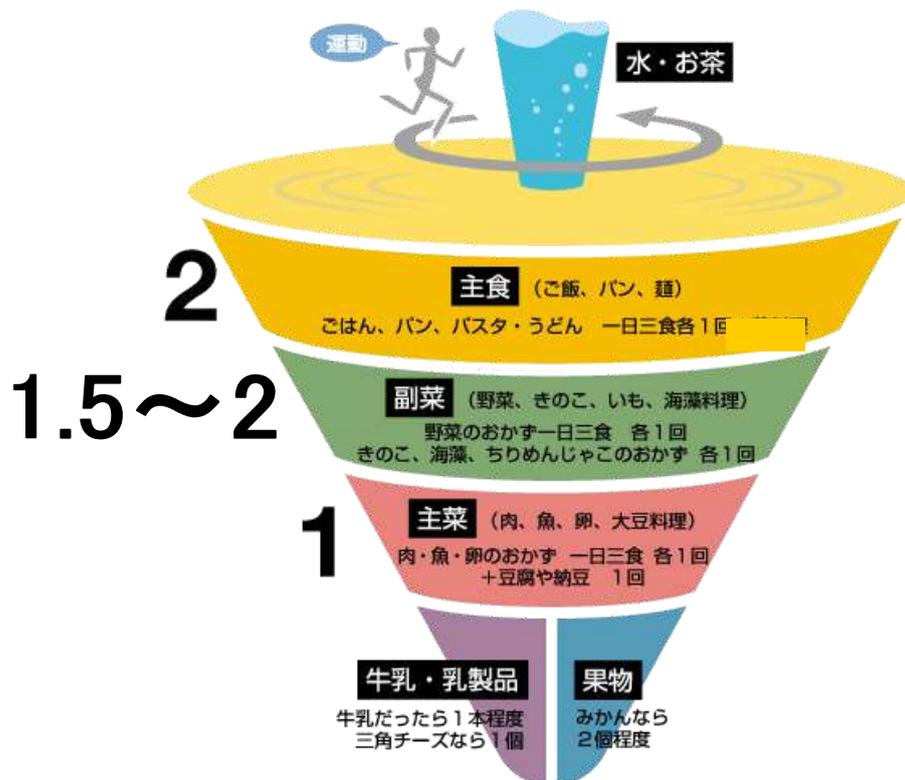
3歳児の目安としては、主食2:副菜1.5:主菜1の割合で食べるように心がけていて、小学校に上がるころには副菜が2の割合までなるように、野菜の量を増やしていきます。

ヘルシー食といわれる、エネルギー比が糖質60%、たんぱく質15%、脂質25%の「日本型食生活」になっています。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

作成：厚生労働省&農林水産省
村上祥子監修



「和食」の基本

成人の日本型食生活
主食：副菜：主菜＝「3：2：1」



3：主食

(ご飯、パン、麺)

2：副菜

(野菜、きのこ、いも、海藻)

1：主菜

動物性食品(肉・魚・卵) 2
植物性食品(豆腐・大豆・油揚げ) 1



最近の食生活の問題点

- 若い女性の過度なダイエット

↓

栄養失調 ←→ 不妊治療

↓

2,500 g 以下の低体重の新生児

- 子どもの食事の偏り

低体重児の肥満化傾向

↓

若年性糖尿病

↓

認知症

- 低所得発育不全リスク 1.3 倍

(厚生労働省「21 世紀新生児縦断調査」データ活用による比較などの調査による
2018.06.17 発表)



子どもの「食べ力®」急務

家庭で食育 親子クッキング

『三つ子の魂百まで』

「村上祥子・ミニシェフクラブ」は
従来の子ども料理教室ではありません。
「食は命なり・ちゃんと食べてちゃんと生きる」を、
体得するためのクラスです。

「食^たべ^{ちから}力」を三歳のときから身につけ、
自主性を育てる教室です。



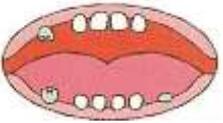
村上祥子のミニシェフクラブ

幼児食は1～5才の 健康な発達を促します。

幼児食

子どもの発達と進め方 早見表

1才代

| 1日に必要なエネルギー量 | 歯の発達 | 手指の発達 | 心の発達 | 食材の大きさ・かたさ |
|-----------------------------|--|--|---|---|
| 女の子 900kcal 男の子 1000kcal |  <p>上下8本の前歯が生えそろう、奥歯の一つの第1乳臼歯が生え始めます。前歯でかじり取って、自分の一口の大きさや量を覚えてかむように。まだかみ砕くことはできません。</p> | <p>まだ手指をこまやかに動かすことができません。食べ物をつかんでも、上手に運べず食べこぼしてしまうことも、</p> | <p>好奇心が出てきて、目の前のものに手を伸ばして触ろうとします。ママのサポートが全面的に必要な時期です。</p> | <p>○大きさ・形の一例 少し厚みのある色紙切りにすると、歯ぐきにのりやすくて食べやすくなります。スティックや半月切りも、手に持って食べやすいのでおすすめ。</p> <p>○かたさ 前歯でかじり取りやすい大きさで、歯ぐきで押しつぶしやすいやわらかさに。とろみをつけたり、水分を多くすると食べやすくなります。</p> |

1才代の幼児食 食品の目安量

| | 1日の目安量 | 食品例 | | 1日の目安量 | 食品例 |
|--------|--------|---|--------|--------|--|
| 穀物 | 270g | ごはん子ども用茶碗1杯 + 食パン8枚切り1枚 + うどん½玉 | 大豆・豆製品 | 35～40g | 豆腐なら1/10丁 納豆なら(小)1パック |
| いも | 40g | じゃがいもなら(小)½個 里いもなら(小)3個 さつまいもなら(小)½個 | 野菜 | 180g | 100g(淡色)+80g(緑黄色) 例 ほうれん草のおひたしだけなら 小皿約1杯分(1回量) |
| 牛乳・乳製品 | 250g | 牛乳コップ1杯 + ヨーグルト(小)½個 | 海藻・きのこ | 10g | |
| 卵 | 25～30g | 鶏卵なら(大)½個 | 果物 | 100g | りんごなら½個 バナナなら1本 |
| 魚 | 30g | 切り身なら(大)½切れ かきなら2個 わかさぎなら3尾 | 油脂 | 5～8g | バターなら小さじ強1 サラダ油なら小さじ強1 |
| 肉 | 15～20g | ひき肉なら大さじ1 薄切り肉なら½枚 | 調味料・砂糖 | 5～12g | 砂糖 5g+ 塩 1g+ しょうゆ 5g |

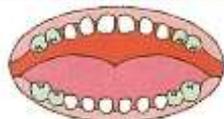
2才代

| 1日に必要なエネルギー量 | 歯の発達 | 手指の発達 | 心の発達 | 食材の大きさ・かたさ |
|-----------------------------|---|---|--|--|
| 女の子 900kcal 男の子 1000kcal |  <p>第1乳臼歯が生えそろう、第2乳臼歯が生え始めます。上下の奥歯でかみ砕きますが、まだ上手にすりつぶせません。練習を重ねるうちに、上手にかめるようになっていきます。</p> | <p>指先のコマかな動きができるようになり、食べ物をつかんで上手に食べられるように。スプーンやフォークも使えるようになってきます。</p> | <p>自我が強くなり、「イヤイヤ」が増えますが、自立心も育ちます。また好奇心が旺盛になり、なんでも触れてみたい欲求も強まります。</p> | <p>○大きさ・形の一例 角切りやいちよう切りにすると、フォークで刺したり、スプーンですくったりしやすい大きさや形に。</p> <p>○かたさ やわらかいものばかりでなく、かみごたえのあるものを加えて。いろいろな食感を体験させて、かむ力を育てましょう。</p> |

2才代の幼児食 食品の目安量

| | 1日の目安量 | 食品例 | | 1日の目安量 | 食品例 |
|--------|--------|---|--------|--------|--|
| 穀物 | 270g | ごはん子ども用茶碗1杯 + 食パン8枚切り1枚 + うどん½玉 | 大豆・豆製品 | 35~40g | 豆腐なら1/10丁 納豆なら(小)1パック |
| いも | 40g | じゃがいもなら(小)½個 里いもなら(小)3個 さつまいもなら(小)½個 | 野菜 | 180g | 100g(淡色)+80g(緑黄色) 例 ほうれん草のおひたしだけなら 小皿約1杯分(1回量) |
| 牛乳・乳製品 | 250g | 牛乳コップ1杯 + ヨーグルト(小)½個 | 海藻・きのこ | 10g | |
| 卵 | 25~30g | 鶏卵なら(大)½個 | 果物 | 100g | りんごなら½個 バナナなら1本 |
| 魚 | 30g | 切り身なら(大)½切れ かきなら2個 わかさぎなら3尾 | 油脂 | 5~8g | バターなら小さじ強1 サラダ油なら小さじ強1 |
| 肉 | 15~20g | ひき肉なら大さじ1 薄切り肉なら½枚 | 調味料・砂糖 | 5~12g | 砂糖 5g+ 塩 1g+ しょうゆ 5g |

3才代

| 1日に必要なエネルギー量 | 歯の発達 | 手指の発達 | 心の発達 | 食材の大きさ・かたさ |
|------------------------------|--|--|---|---|
| 女の子 1250kcal 男の子 1300kcal |  <p>3才代になると、ほぼ乳歯が生えそろう、奥歯ですりつぶせるように。かむ力はまだ大人の1/3程度と弱いので、さまざまな大きさ、形、かたさを経験させていく時期です。</p> | スプーンを使ってこぼさず食べられるようになるなど、より手先が器用に。しだいに箸や茶わんを持って食べられるようになります。 | かんしゃくを起こすことが少なくなってきました。言葉の発達や理解力が進み、大人との会話も楽しめるようになります。 | <p>○大きさ・形の一例 角切りや短冊切り、せん切りなど、いろいろな形や大きさに挑戦させましょう。</p> <p>○かたさ 大人のものと同じ食事ができるようになります。弾力のある食材やかめばかむほど味が出る食材などを取り入れて、よくかむ習慣をつけて。</p> |

3～5才代の幼児食 食品の目安量

| | 1日の目安量 | 食品例 | | 1日の目安量 | 食品例 |
|---------------|--------|--|---------------|--------|--|
| 穀物 | 280g | ごはん 100g + 食パン6枚切り1枚 + うどん $\frac{2}{3}$ 玉 | 大豆・豆製品 | 40～50g | 豆腐なら $\frac{1}{6}$ 丁 納豆なら(小)1パック 油揚げなら $\frac{1}{2}$ 枚 |
| いも | 60g | じゃがいもなら $\frac{3}{8}$ 個 | 野菜 | 230g | 130g(淡色)+100g(緑黄色) 例 野菜炒め中皿1杯分(1回分) |
| 牛乳・乳製品 | 250g | 牛乳コップ1杯 + ヨーグルト(小) $\frac{1}{2}$ 個 | 海藻・きのこ | 10g | |
| 卵 | 50g | 鶏卵なら(中)1個 | 果物 | 150g | りんごなら(大) $\frac{1}{2}$ 個 バナナなら1 $\frac{1}{2}$ 本 |
| 魚 | 40g | 切り身なら $\frac{3}{8}$ 切れ | 油脂 | 15g | バターなら大さじ強1 サラダ油なら大さじ強1 |
| 肉 | 30～35g | 薄切り肉なら1 $\frac{1}{3}$ 枚 ひき肉なら大さじ2杯強 | 調味料・砂糖 | 5～15g | 砂糖 7g+ 塩 2g+ しょうゆ 6g |

野菜・フルーツ・海藻・穀類

ビタミン、ミネラル、食物繊維、ファイトケミカルの宝庫

機能性成分・ファイトケミカル

特に不足している成分や栄養素
活性酸素から体を守る野菜の健康パワー



ファイトケミカル＝野菜の健康パワー

植物が外敵や紫外線から身を守るために作り出した天然の機能成分

植物の色素、香り、苦味、渋み

人間には作り出せないファイトケミカル→野菜や果物、海藻、穀類を摂る

ファイトケミカル 8つの作用

1. 抗酸化作用

…活性酸素から体を守る（玉ねぎ、にんにく、大豆、緑茶）

2. 免疫を整える作用

…がん細胞・病原体への攻撃力、アレルギー・炎症を抑える、抗菌・抗ウイルス作用（にんにく、にんじん、しそ、パセリ、玉ねぎ、しょうが）

3. デトックス作用

…肝臓の解毒酵素の量を増やし、体内の有害物質を無毒化する（ブロッコリー、キャベツ、にんにく、大根、わさび）

4. ガン抑制作用

…4つの力でがんを防ぐ

①抗酸化力（玉ねぎ、にら、にんじん、トマト、みかん）

②デトックス作用（セロリ、ブロッコリー、キャベツ）

③免疫力アップ作用（しょうが、にんにく、きのこ類）

④がんを直接抑制する作用

（大豆、玉ねぎ、カリフラワー、トマト、にんにく、白菜、キャベツ）

5. 血液サラサラ作用

…血栓を防ぎ、心筋梗塞や脳梗塞を予防

（玉ねぎ、にんにく、大根、わさび、キャベツ）

…悪玉コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化を予防

（ごま、にんにく、トマト、にんじん、かぼちゃ）

6. アンチエイジング作用

…脳の老化を防ぐ（赤ワイン、玄米、紅茶、いちご、ローズマリー）

…目の老化を防ぐ（ほうれん草、とうもろこし、パパイア、柑橘類、びわ、パパイア、柿）

…骨の老化を防ぐ（大豆、にら、ブロッコリー）

7. ダイエット作用

…体脂肪の燃焼を促し、メタボ改善。美容にも効果的

（トマト、にんにく、唐辛子、しょうが）

8. ストレス緩和作用

…精神的不安を取り除き、不眠や頭痛の改善にも

（春菊、パセリ、セロリ）

たんぱく質食材(肉・魚)50g+野菜 100g

1人前冷凍パックの7つのメリット

冷凍パックがあれば、電子レンジにかけるだけ。肉のおかずも魚のおかずも、和食、中華、洋食も作れます。調理時間が短縮でき、栄養バランスのとれたおかずができます。

1. 調理が簡単

冷凍パックと耐熱容器があれば、あとは電子レンジにおまかせ。火加減を調整する必要はありません。分量と加熱時間さえ守れば、料理が苦手という人や初心者でもおいしく作ることができます。

2. 短時間でできる

電子レンジは電磁波を食材に効率よく吸収させて調理します。そのため、火を使って加熱する場合よりも短い時間で食材に火を通すことができ、調理時間が短縮できます。

3. 食材の栄養を逃さない

電子レンジを使うと、鍋で煮るよりも少ない水分で調理できます。そのため、食材の栄養成分の流出が少なくなります。栄養分を逃さず調理できるのも、電子レンジ調理のメリットです。

4. 火を使わないので安全

電子レンジは火を使わずに加熱する調理器具です。うっかり火を消し忘れてたり、近くのものに火が燃え移ったりといったことはありません。シニアの方でも子どもでも安全に料理をすることができます。

5. 片付けが楽

冷凍パックでチンおかずは、余分な調理器具を使わないので、洗い物が少なくなり、片付けの手間も減らせます。

6. 切り方が不揃いでも OK

電子レンジ加熱では、食材の切り方が揃っていなくても均一に火を通します。

7. 冷凍パックは野菜 100g チンして容積を減らし、免疫力 UP

野菜の魅力はビタミン類や食物繊維と考えられてきました。が、第7の栄養素といわれるファイトケミカルの宝庫であることがわかってきました。ファイトケミカルは野菜やフルーツ、穀類など植物性食品に含まれる化学性成分。野菜を食べることで、体内にたまった活性酸素を除去して免疫力がアップします。

野菜は加熱すると容積（かさ）が減り、食べやすくなります。加熱することで、ファイトケミカルの体内への吸収率が上がります。

市販のお総菜をおいしく活用

- **筑前煮**

筑前煮（1人分）に水を大さじ2かけ、電子レンジ600Wで3分加熱したら、水を捨てる。水に調味料と油が溶け出し、味を変えずにおいしくいただける。

- **エビのチリソース煮**

耐熱皿ににら100gを4cm長さに切って入れ、エビのチリソース煮（1人分）をのせ、電子レンジ600Wで3分加熱。

野菜も取れて、味加減もちょうどよくなる。

- **八宝菜**

耐熱皿にキャベツ100gをちぎって入れ、八宝菜（1人分）を容器ごとガバツとかぶせ、電子レンジ600Wで3分加熱。

- **鶏のから揚げ**

じゃが芋小1個（100g）の皮をむいて切って、鶏のから揚げ（1人分）と一緒に耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ600Wで3分加熱。

- **麻婆豆腐**

耐熱皿になす1本（100g）を切って入れ、麻婆豆腐（1人分）を容器ごとガバツとかぶせ、電子レンジ600Wで3分加熱。

脳栄養のブドウ糖

① <1カップの米でごはんを炊く>

炊飯器の早炊きコースより早いごはん炊き

[材料] 2人分

米 …………… 1 合
水 …………… 1.3 合 (260 ml)

[作り方]

- 1) 米は洗って水切りし、直径 22 cmの耐熱ボウルに入れ、分量の水を注ぐ。
- 2) ふたをして電子レンジ 600Wで5分加熱する。沸騰したら、電子レンジ弱 (150~200 Wまたは解凍キー) に切り替えて12分加熱する。

<なぜ?>

米を浸水時間なしで、電子レンジで炊きます。米は 15.5%の水分を含みます。電磁波の電極の動きは1秒間に24億5千万回も向きをかえるほど速いのですが、分子量の小さな水の分子は電極の変化についていくのにぴったり。電磁波が米粒の中の水分と煮汁の水分の両方に同時にあたります。いうなれば、米粒は内からも外からもダブル加熱されるようなもの。浸水時間ゼロでもふっくらと炊けるわけです。米を洗ったらざるに上げて30分たってから炊く、ということが身についている大人にとっては目からうろこの手品です。

② <肉じゃが>

[材料] 1人分

じゃがいも …………… 100 g
にんじん …………… 20 g
玉ねぎ …………… 50 g
牛もも薄切り肉 …………… 50 g

{A}

おろししょうが …………… 小さじ1/2
しょうゆ …………… 大さじ1
砂糖 …………… 大さじ1
酒 …………… 大さじ1
水 …………… 大さじ1

[作り方]

- 1) じゃがいもは乱切り、にんじんは5mm厚さの輪切り、玉ねぎはくし形切りにし、耐熱ボウルに入れる。
- 2) 牛肉は5cm長さに切り、{A}の調味料を合わせてからめ、{1}の上のにのせる。
- 3) クッキングシートをかぶせて小皿をのせ、ふたをして電子レンジ600Wで6分加熱。

③ <さばのみそ煮>

[材料] 1人分

さば 1切れ (60g)

ピーマン 1個

{A}

みそ 大さじ1

砂糖 大さじ1

酒 大さじ1

水 大さじ1

[作り方]

- 1) さばは中骨がついていれば外し、皮に縦に1本切り目を入れる。
- 2) ピーマンは1個を4つ割りにし、種とワタを除く。
- 3) 耐熱容器に{A}を入れて混ぜ、{1}の皮を上にして置き、スプーンで調味料をすくってかける。{2}をのせ、ふたをする。
- 4) 電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。

野菜あと100g

| | | | | |
|--------|---|---|---|----------|
| 1 分 | ピーマン 100g | + | サラダ油 小さじ 1/4 塩 少々 | ピーマンソテー |
| |  | |  | |
| 1 分 | もやし 100g | + | ごま油 小さじ 1/4 塩 少々 鶏がらスープ(顆粒) ミニスプーン 1/2 | もやし炒め |
| |  | |  | |
| 2 分 | かぼちゃ 100g | + | 水 大さじ1 砂糖 大さじ1 | かぼちゃのうま煮 |
| |  | |  | |



村上祥子略歴

- 村上 祥子 (むらかみ さちこ)
- 料理研究家。管理栄養士。公立大学法人福岡女子大学客員教授
- 1985年より福岡女子大学で栄養指導講座を35年担当。治療食の開発で、油控えめでも一人分でも短時間においしく調理できる電子レンジに着目。以来、研鑽を重ね、電子レンジ調理の第一人者となる。糖尿病、生活習慣病予防改善のための栄養バランスのよい、カロリー控えめのレシピ、簡単にできる一人分レシピ、日本型食生活を子どものうちから身につけるための三歳児のミニシェフクラブ、保育所、幼稚園、小学校の食育出前授業など、あらゆるジャンルに電子レンジテクを活用。日本栄養士会主催の特別保健指導にも講師として参加する。「ちゃんと食べてちゃんと生きる」をモットーに、日本国内はもとより、ヨーロッパ、アメリカ、中国、タイ、マレーシアなどでも、「食ベカ®」をつけることへの提案と、実践的食育指導に情熱を注ぐ。自称、空飛ぶ料理研究家。電子レンジ発酵パンの開発者であり、バナナ黒酢の生みの親。食べることで体調がよくなるたまねぎの機能性に着目。たまねぎ氷を開発し、注目を集めている。これまでに出版した著書は400冊以上、750万部にのぼる。公立大学法人福岡女子大学にある「村上祥子料理研究資料文庫」の50万点の資料は一般公開されている。2023年には外部から検索できるようになる。



空飛ぶ先生 CLUB



祥子レシピ CLUB



大和書房最新刊 1,400円＋税