



セブンスデーアドベンチスト石川教会付属石川三育保育園

平成10年2月12日朝日新聞朝刊に、「菓子多食により、バランスのくずれた食事 現代型栄養失調、攻撃性誘う」というショッキングな記事が掲載されていました。記事の内容を簡単に要約すると、特に思春期の若者に見られる「キレル」という現象は、食事の摂り方に原因があるということでした。

その具体的な例として、先ず「親の関心が薄い子ほど、家族そろって食べる回数が少なく食事の質も低い。コンビニ食が常態化し、脳の健康に必要な栄養もとれていない。」こと、次に、『キレル』『ムカつく』は、「低血糖症の典型的症状」と指摘されていました。また、1980年代にアメリカの少年院入所者八千人の食事から菓子や炭酸飲料を除き、新鮮な野菜・果物・全粒粉パンを与えたら、暴力ざたや看守への反抗などがほぼ半減したこと、また別の入所者三百人の食事を分析すると、凶暴な少年たちには、ビタミンB群、鉄、亜鉛など、つまり穀物のはい芽やふすま、新鮮な野菜や果物などに多い栄養素が不足だったという。」報告もなされていました。

これらの報告は、もし、栄養に配慮しないでスナック菓子や清涼飲料水を多食する一方、まともな食事をしないとすれば、心身の不調や抑制力を失わせてしまう結果になることを暗に警告しているように思われます。しかし、これらの指摘は暴力的行為を起こしてしまう若者に限ったことではなく、暴力被害を受けた若者、不登校や登校拒否になってしまう若者にも見られる現象であるようです。何故なら、不登校や登校拒否になってしまった若者に共通して見られる現象が、食事にムラがあり食が細いということであったからです。

ところで、食事の誤った取り方は、思春期の若者にだけ見られる現象ではありません。今、男女を問わず、朝食や昼食を取らないサラリーマンやOLが増えていると言われています。食の細さは、体力や気力の低下をもたらすようです。学校や会社で見られる意欲の欠如したボーとした態度は、それらを物語るものです。ファーストフードや外食がもてはやされている中、私たちは、これらの事柄を反面教師として素直に受け入れ、誤った食事の摂り方を正すべき時に来ているのではないのでしょうか。

西洋のことわざに「朝は王様のように、昼は王子（王女）のように、夜は貧者（乞食）のように食べよ。」がありますが、これは、夜型になってしまいがちな私たちのライフスタイルから朝型（早起き）にシフトすることの大切さを教えてくれるものです。聖書は、このライフスタイルに加えて、次にご紹介する聖句にあるようにスローフード、特に菜食を勧めているのです。石川三育保育園は、この聖書勧めを真摯に受け止め、園児の給食に菜食を取り入れているのです。保護者のご家庭でも、ぜひスローフード、菜食の素晴らしさを体験されますようお勧めいたします。

園長 糸数 正義

『神はまた言われた、「わたしは全地のおもてにある種をもつすべての草と、種のある実を結ぶすべての木とをあなたがたに与える。これはあなたがたの食物となるであろう。』

(創世記 1:29)

『野菜を食べて互に愛するのは、肥えた牛を食べて互に憎むのにまさる。』(箴言 15:17)

