

31年3月13日

軽井沢町議会
議長 市村 守 様

会派（議員）名 こぶし
代表 押金洋仁
（報告書作成）寺田和佳子

研修報告書

1 視察日程

平成31年3月9・10日（土）

2 研修先及び目的

「トランス脂肪酸から子供を守る」の著者山田氏から学ぶ、幼少期における食の重要性

杏林予防医学研究所 京都府中京区釜座通三条上がる突抜町 809

3 研修参加者

寺田和佳子

4 研修内容

現在の食の問題・給食のあり方について学ぶ

- ・戦後の小麦使用から始まる今日の問題、給食でて依拠される牛乳についての問題生を学び、給食の重要性を再認識する
- ミネラル・アミノ酸たんぱく質などの栄養成分から、細胞に関わるミトコンドリア・腸内細菌について

◎考察

戦後のアメリカ支配から小麦・牛乳が日本人の意図とせず始まり、これが今の健康被害を拡大している現実を知ることとなった。

日本の現状は、人間に必要な栄養成分が、農薬・環境汚染により土壤に含まれず農作物から摂ることが難しくなっている現状を知る。

ここでは無農薬・有機農業家の増加がない限り、通常生活の中では簡単に手に入れることができない現状を認識し、ましてや学校給食においては減農薬・低農薬・有機栽培の野菜を給食に使うにはかなりの自治体努力が必要となることを実感した。

玄米食の復活や、大豆を使った味噌汁などの粗食が日本人の体には合っている。

特に自宅で味噌を作っている場合は、土地や自宅にある家庭の土壤菌が味噌生成時に自ずと含まれ、それが腸内で固有の成長をし、精神や心の安定を図るとされている。これが腸内フローラである。近年、アレルギーが多いのはこの腸内細菌の効力が低下したり、過剰な除菌が影響していることも考えられる。

給食に小麦粉を使用するパン・麺類が増え、歯でしっかり噛まない生活も脳の発達に影響があると考えられる。戦後乳牛やそこから加工される牛乳やチーズが増え、肉食になったことは日本人の健康に大きな影響を与えてきた。

アレルギーなどの増加もこれが影響すると考えられるし、牛乳については当時からカルシウムが摂取できると謳われてきたが、全く効果がないという医療結果が出ている。

様々な点から、今後は軽井沢の各学校の給食について深く考え、低農薬を心がけ、玄米や味噌汁などの割合を増やしていく必要があると考える。