

健康教育

- ☆ 病気とミネラル 五島孜郎…………… 2
- ☆ 心の健康 山口正義…………… 6
- ☆ バランスを考えた食事作りを目指して
—過去5年間の取り組みから— 千葉輝子…………… 9
- ☆ 〈創作民話〉めんば ころがし 中川 晋…………… 13

地区ぐるみの体力づくり

島根県松江市立朝酌小学校 あさくみ



No 98

病気とミネラル



東京農業大学教授

医学博士 五島 孜郎

はじめに

昭和30年代後半以降の高度経済成長期を経て、私たちの物質面での向上にはめざましいものがみられます。日本はいまや“経済大国”になりました。

医療の面でも、抗生物質や化学療法剤の開発、さらに公衆衛生のレベル向上によって感染症が激減し、若年層の死亡率の低下をきたし、平均寿命は世界のトップにおどり出しました。また生産技術の革新によって肉体労働は少なくなり、大量生産によって消費生活は向上し、多くの人々の栄養状態は改善されました。

このような豊かな生活は、健康を保持する上で大きな役割を果たしてきました。しかし、この豊かさの陰には、ある不都合さがかくされているのです。

仕事や生活が合理化され肉体的に楽になった一方で運動不足が日常化してきました。また満ちたりた食生活の中で過食や偏食がおき、運動不足とあいまって肥満者が多くなってきました。一方では仕事や生活そして社会のめまぐるしい変化に人々の心は何かの不安を生んでいます。そして身体の生理的リズムを狂わせ、弱めています。

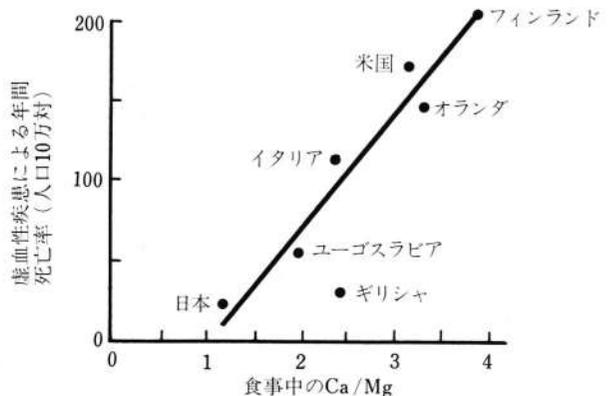
成人病は生活病、習慣病、文明病などと云われています。生活が豊かになったからこそ現われてきた病気です。成人病に倒されないためには自らの努力によって豊かさにおぼれない生活習慣、食習慣を確立するよりほかに手がありません。

心疾患とミネラル

虚血性心疾患（心筋硬塞や狭心症）の死亡率が食事のカルシウムとマグネシウムの比と関係あることが指摘されています。図に示しましたように、その関係は直線的でして、カルシウムとマグネシウムの比率の高いフィンランド、アメリカ、オランダなどは心疾患による死亡率が高く、これに対し、イタリア、ユーゴスラビア、ギリシャ、日本などは、この比率が低く虚血性心疾患による死亡率が低くなっています。

ところで図に示された日本のカルシウム・マグネシウム比は現実の姿から、かなりはなれています。私の

図 虚血性心疾患死と食事性Ca/Mg比の相互関係（国別比較）



(Karppanen 他、1978)

表1 可食部100g中のマグネシウム量(mg)

米 玄米	117	どじょう	49
精白	49	かつお	41
じゃがいも	67	わかさぎ	40
さつまいも	28	きす	38
豆 アーモンド	338	にしん	38
カシュー	251	かます	37
ピーナッツ	143	いわし	34
あづき	134	あじ	32
大豆	101	ごぼう	196
納豆	80	ほうれん草	71
みそ	60	ねぎ(緑色部)	57
海藻 あおのり	2215	" (白色部)	23
ひじき	565	セロリー(葉)	37
わかめ	690	" (茎)	10
とろろこんぶ	481		
にぼし	199		

(1977、武らの報告より一部引用)

(1969、鈴木らの報告より一部引用)

なるという報告があります。

みなさん方の現在の食生活を見直してみて下さい。

特にマグネシウムの多い食品として、干物海草、種実類(豆類)があげられます(表1)。

各種飲料1ℓ中のマグネシウム量(mg)

ビール	50 ~ 66
ワイン	40 ~ 80
ミネラルウォーター	2 ~ 15
日本酒	2 ~ 6
水道水	5 ~ 7

(1985、高橋らの報告より一部引用)

試算では3~2となります。食事中のカルシウム・マグネシウム比が循環器疾患の発生に関与するとするならば、その意義は大変大きいもので、日常の食生活においてカルシウムもさる事ながらマグネシウムの摂り方にも十分留意する必要があります。カルシウム、マグネシウムなどミネラルを多くとるには食品の種類をなるべく数多く用いるように配慮し、偏食することなく各種食品群から選択して食べる事に注意を払えばミネラル類の不足状態におちいることはないと推測されます。

米を中心に魚介類、豆類、海藻類を多く使い、エネルギー源としての油の利用を考えれば畜産製品を主体とした食生活に比して一般にミネラルの摂取量は高く

骨疾患とミネラル

高齢化に伴う骨損耗の問題は高齢者にとって重大な健康問題の1つであります。加齢によって骨にあらわれる疾患として、特に女性に多くみられる骨粗鬆症(この病気が進むと骨が軽石のようになります)があげられます。普段からカルシウムの摂り方の少ない骨粗鬆症を有する62才から83才の婦人20名について、与えた食事の影響を観察したところ、高カルシウム食品とカルシウム剤の組合せによる投与は骨粗鬆症の高齢婦人の骨の状態を改善するのに有効であり、さらにカルシウムの多い食品の利用は(牛乳、乳製品、骨ごと食べられる小魚、色の濃い野菜など)カルシウム剤の単独利用よりも有利だとする実験成績があります。

今日みられます短絡的発想による食事のあり方を今一度、反省し是正するようにしましょう。

また、このような人体による成績があります。表2にも示しましたようにタンパク質の摂取量が増加していきますと、カルシウムの平衡が負になる、即ちタンパク質を摂りすぎますとせっかく摂取したカルシウムが全て体外に出てしまい、さらに骨の中に貯蔵していたカルシウムも一部体外に排泄される事を意味してい

表2 タンパク質摂取量とCa平衡との関係

被験者	タンパク質 摂取量 (g/日)	カルシウム摂取量 (mg/日)	カルシウム平衡 (mg/日)
19—22歳 ♂ 9名	47	500	+ 31
	95	500	- 58
	142	500	- 120
19—21歳 ♂ 9名	47	800	+ 12
	95	800	+ 1
	142	800	- 85
18—20歳 ♂ 6名	48	1,400	+ 10
	141	1,400	- 84
21—29歳 ♂ 6名	47	515	- 15
	142	1,110mg	- 156
23—28歳 ♀ 6名	46	500	- 14
	123	900mg	- 121

(Linkswilarら, J.Nutr. 1970, 1972, 1974, 1979, 1981より引用)

ます。したがって、長期間にわたって高いレベルのタンパク質を摂りつづけることは骨に対して負の影響を与えることとなります。

これに似た現象を筆者らは3～6才の子供達について観察しています。

タンパク質は成長発育は勿論のこと健康維持に重要な栄養素なのですが、そのとりすぎは警戒しなければなりません。

腎臓結石とミネラル

肉食の人には一般に結石患者が少ないと云われています。また第一次世界大戦後のヨーロッパにおいて、食糧が豊富になるに従い結石患者がふえてきたとも云われています。

食糧が豊富になりますと食事の内容が豊かになります。この豊かになるという事はタンパク質の摂取増加につながります。高タンパク質食が尿中へのカルシウム排泄を増加させることから、タンパク質の摂取増が結石の形成に関係するのではないかと考えられます。ですから前にも記しましたようにタンパク質の摂りすぎには注意しましょう。

また、食生活の多様化に伴って、日常利用する加工食品の数が多くなっています。これら食品にリン酸塩が食品添加物として用いられているところから、リンの摂取過多が問題視されています。

人体試験によりますとリンのとりすぎは副甲状腺の機能を高めるようです。副甲状腺の機能が亢進しますと骨からのカルシウムの移動がおこりますので、リンの過多摂取はカルシウムの代謝を乱し、骨に悪い影響を及ぼすことが心配されます。このような結果を招くには成人の場合、リンとして2gをこえたときと思われます。

現在、日本人は平均して1.2～1.3g/日のリンを摂っていますので、平均的にみる限りにおいて問題はなさそうですが、タンパク質同様、十分に注意しましょう。

白ネズミにリンレベルの高い飼料を食べさせますと腎臓中のカルシウム濃度が高くなり、腎石の形成を疑わせます。ところが飼料中のマグネシウム量を上げていきますと、腎臓中のカルシウム量が減少し腎臓へのカルシウム沈着の度合が低下してきます。したがって尿路結石の形成予防にマグネシウムの関与することが分ります。

おわりに

ミネラルと二、三の病気とのかかわりについて記しました。栄養という現象は多くの栄養素のお互いの作用によって体内でおこなわれています。鉄欠乏性貧血に対しても鉄だけ与えるより、適量の良質のタンパク質とビタミンCを同時に補給すると鉄の吸収、利用のよくなることが知られています。一つの栄養素が体内に取り込まれていく為には多くの栄養素がかかわり合うのです。

正常な食生活をするには食に関する正しい知識が必要ですが、とにかく好き嫌いをせず、なんでも食べる。そして毎日毎日同じものを食べず、いろんな違う種類のものを食べるという事が大切です。偏食は禁物です。

(次頁をご参照下さい)

〔付表〕 **1日にとりたい食品と栄養バランス**
 —30種類以上食べましょう—

1群	たんぱく質源	肉・魚 卵 大豆製品	肉と魚は1対1の割合でそれぞれ約60g。 1個。 とうふ、納豆などを上手に組合せる（例えば、とうふ塊丁と納豆湯包み）。
2群	ミネラル源	牛乳・乳製品 小魚 海藻	牛乳1本(200ml)。 約10g。
3群	ビタミン源 (主にビタミンA)	緑黄色野菜	ほうれん草やにんじんなどを組合せて100g。
4群	ビタミン源 (主にビタミンC)	その他の野菜 果物	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、セロリなどを組合せて200g。 みかん2個、またはグレープフルーツ1個など。
5群	エネルギー源 (主に糖質)	穀類 芋類	米2合（ごはん茶わん軽く6杯110g×6杯）。 65g（例えば、じゃがいも中1個）。
6群	エネルギー源 (主に脂肪)	油脂 (植物油・マーガリン)	植物油20g。(大きじ軽く2杯)。
その他	調味料	砂糖 味噌	約7g（小さじ約2杯）。 約15g（味噌汁1杯）。

- 軽い生活活動の中高年男子では、1日2000Kcal、女子では1700Kcalが必要です。
- 1群から6群を上記のように組合せると、エネルギー2000Kcal、タンパク質70g、脂肪50～55gとなり、バランスの良い組合せとなります。
- ただし、女子の場合は、穀類の量でエネルギーを調節するようにしましょう。
 〔「健康を食べる本」監修 小町、福井 昭60より引用〕

心の健康



長野県佐久市立中込小学校

教頭 山口 正義

今、児童も親も学校に対して一番望んでいることは、「毎日気持ちよく学校へ来ることができる」ということだと思う。気持ちよくとは、

- (1) 安心して
- (2) いじめのない
- (3) 体の調子が良い

ということである。

「健康なからだづくり」は単にじょうぶな身体というだけでなく、心が健康でなければならない、ということは衆知のところである。

本校では58年度以来、親が安心して子どもを学校へ送り出すことができ、そして子どもが満足して家路につけるようにするには、どうしたらよいただろうかということを手がかりに、学校運営を考えてきた。そこでまず考えられたことは、ふだんの授業の中で「ハイッ・ハイッ」といって元気よく手をあげられる子どもの陰で小さくなっている子どもを、なんとかして陽のあたる場所に出してやりたいということであった。そういう子どもはどの学級にもかならずいた。

そこで本校では59年度、60年度と「特に目をかけ手をかけなければならない子をどう支えていったらよいか」という全校の研究テーマを設定し、それを学校生活のいろいろな場面におろしていった。

教科・同和教育・生徒指導・特殊教育・児童の活動などそれらの中へ「この子」を中核にすえた学級（学校）づくりという方法で研究し実践をつみ重ねてきた。

それぞれの領域で願う子どもの姿は、

教科——生き生きと学習する子ども（準備して「この子」が生き生きと学習するわかる授業を）



同和教育——人の心の痛みを自分の心の痛みにできる子ども（心の重なり）

生徒指導——人間性豊かな子ども（体の年齢とともに心の年齢を高める子ども）

特殊教育——自分を表現しながら仲良くできる子どもに（遊びを通して）

児童の活動——「美しい・楽しい・きまりよい」学校に向けて精いっぱい取り組む子ども（子どもが活動できる日課、学校行事の精選、安全な登下校と学校内外の安全な生活）

を目指した。

いくつもの領域で何回も積み重ねて来た実証研究と、職員会の都度行われてきた各学級の「この子」(抽出児)の事例研究から二つの方向が見出されてきた。

その一つは、抽出児を支えていくには、その子を支えられる学級づくりが必要であること。二つには出される事例の内容が、初めのうちは抽出児の短所・欠点が多かったが、次第に変わり一年たたないうちに、そ

の子の長所やこんなことができるようになったという
ものになってきたことである。

学校全体（児童も含めて）の雰囲気も次第に欠点や
あさがしをすることから、みんなで長所やよかった
こと、努力したことなどをほめあうようになつてきた。

更にこの子どもたちの学習意欲を大事にし、気持よ
く学習できる場を設定するために、日課を三つの面か
ら修正した。その一つは一部ノーチャーム制を導入し
た。これは第二時と第四時の始業チャームをカットし、
学習意欲の変化に応じて一時の学習内容が二時はずれ
こんだり、逆に一時の途中から二時の学習内容へかわ
ってもよいようにした。従って一校時と三校時のあと
は5分間の休みとし、単に移動・トイレの用事をたす
程度とした。二つには、二時休みを20分間、昼食時間
帯を80分間とり、ゆっくり遊べるようにした。一と二
のことから一校時から二校時と三校時から四校時への
移り変わりの時は、学校全体からほとんどごわめきは
なくなりつつある。三つには週に二日だけ（火・木）
であるが六校時に相当する時間帯を教師と児童が自由
に接することのできる時間とした。

次に60年度は特殊教育に重点をおいて研究を進めて
きているが、その中で全校の児童と特殊学級(学習組)
の児童との交流の輪が次第に大きくなってきている。
児童の作文や日記の中からそのことをみてみたい。

学習室であそんだこと

二年松組 石井あや

学習室はあそぶものがいっぱいです。タイヤの車や
わなげや、じてんしゃみたいなものもあります。M
ちゃんにあそんでいちばんおもしろかったことはタイヤ
の車です。わなげのわをハンドルにして、レストラン
に行こうとってHちゃんの手づくりのものをたべる
まねをします。それからおうまみたいなタイヤにのっ
て、むきをかえて、パッカ、パッカやっからおうち
にかえります。それからまるやま先生も、ときどきH
ちゃんのレストランへやってきます。

えらいぞK君

三年竹組 清水 洋和

「学習組へ行ってあそぼつ」とだれかがいました。
ぼくも出かけました。……略……五年生がつみ木をて
んじょうにながてブロックがくずれました。その時H
君がぼくをはたきました。K君が「そういうことをや
っちゃだめだよ」といいました。ぼくはH君をいやだ

なんて思わないけど「K君はえらいなあ」と思いま
した。

H君係として

六年松組 古屋 利恵

六年になってHちゃん係になりました。……最初
は言うことをきいてくれないのでこまったけれど、こ
のころはちゃんときいてくれます。ずいぶん変わった
と思います。……連れていく途中先生方に会ったら
あいさつをするように言うとおちゃんとします。最近
は私が言わないでもします。……略

運動会で

六年竹組 荻原 徳一

運動会でK君、Mちゃんは足は速くないけど、とて
もいっしょうけんめいです。おおぜいの人達の拍手を
受けて走っていました。星野富弘さんの詩「おおぜい
の人の愛の中にいて」という所を思い出しました。…
……たてわり活動の「みんなで楽しく」の時Mちゃん
とおどりました。小さくておどりにくかったけど、せ
の高さに合わせておどりました。にこにこしておど
って次の人に行きました。

以上は全校児童が、特殊学級の子どもたちとどうか
かわっているかを示した文のごく一部を紹介したもの
であるが、本校では特殊教育とは単に特殊学級の中
での指導だけではなく、こういう言葉があるかどうか、
要するに全校特殊教育の中に特殊学級があり、そのこ
とがまたそれぞれの子どもたちが自分の学級の中に
いる「みんなで支えていかなければならない子」をどう
支えていったらよいかに気づいていってくれるものと
考えている。

こういう学校の考え方については、あらゆる機会と
場を通して父母へも積極的にPRし理解を深めてもら
ってきている。

次に体の調子がよい ことのためにいくつかのこと
が行われているが、その中から二・三の事柄を紹介し
たい。

〈手ぬぐい体操〉

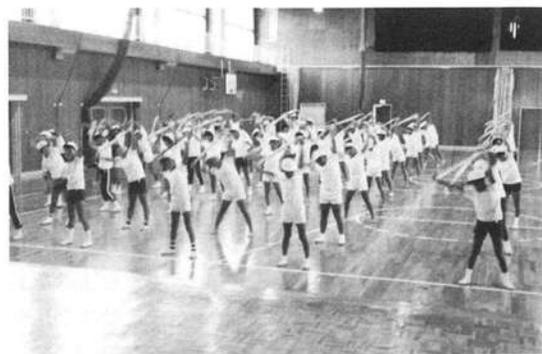
58年度に教育課程の研究を積み重ねていく中で、基
本の運動として手ぬぐいを使っていろいろな運動を工
夫しているうちに、それがいつしか全校運動になりや
がて運動会の中心種目になった。

- (1) 57年度、二年生のある学級で乾布摩擦を続ける中で、いろいろな遊びと運動ができてきた。
- (2) 58年度、三年生になったその学級では、手ぬぐいを使った遊びを戶外でできるようになり、他の学級にそれが波及していった。
- (3) 更に手ぬぐいを使った運動づくりが広まり、全校で手ぬぐいを使った体操を発表しあうようになった。
- (4) ついに「手ぬぐい体操にリズムをつけ、運動会で発表しよう」ということになり、全校で分担の体操をもちよって発表し、運動のめあてにあったものを選び、うまくつながるように工夫した。音楽の先生にピアノ伴奏を作っていただき、正確にきれいにやれるように練習し運動会で発表した。

手ぬぐいの長さ・幅・ボール状の固さやしぼり方など、一人一人ちがうので、自分の体力に応じてやさしくしたり強くしたりして、とても意欲的に取り組んだ。



手ぬぐい体操にはいろいろな特性があるが、このようにして全校に広まった手ぬぐい体操は、運動会での発表が大成功となった。以後59年度・60年度と運動会の中心種目としてすわり、その間、週一度行われる全校運動の種目としても定着した。新一年生がみようみまねで始め、他学年は同じ動きから一歩進め、同じ部位でも自分にあった動きを工夫しながら盛んに行われ、また冬期間の室内でも簡単に実施できるので、子どもたちの体力づくりにも大いに役立っている。



〈保健指導〉

じょうぶな歯にしようという願いで、週一度の弗素洗口を行っている。更に、全校児童の大きな名簿をつくり、治療状況も含めて歯の健康状況が一目でわかるようにし、参観日の校長講話の折など、ステージへ展示をし、「家庭のみなさんの協力のおかげでこんなにも効果があがっています」と触れている。



〈学校通信によるPR〉

学校通信（手ずり・B5版・年間50回程度発行）で長期休業のあと、連休のあとなど、折りにふれ全校の欠席児童数を発表している。特に休日の翌日から一週間位の欠席数の変化に着目するよう、三年間の同じ時期・同じ曜日と比較し、休日の生活リズムが翌日に影響を与えることを盛んにPRしている。最近では、欠席連絡を学校へする場合に「お休みの翌日に学校を休ませるようなことをして申し訳ございません」というような父母からの声を聞かれるようになってきた。

子どもたちの食事にも気になる問題である。月に一度の弁当持参日や遠足の時など、学級担任に内容をよく観察してもらおうが、一様に「野菜がすくない、手づくりのものがすくない」といわれる。これらは実態としてその様子をかき、時にはマスコミにも登場している「オカアサンヤスメ、ハハキトク」といわれるようなメニューの傾向も紹介し注意をしている。

標題へ戻るが、子どもたちの健康を増進していくためには、我々教育現場ではどのようにして子どもたちの心のやすらぎ（安定）を保障してやるか、そしてそれをサポートするため如何に体づくりをしていくかを大事に考えていかなければならないと思う。

バランスを考えた食事作りを目ざして

—過去5年間の取り組みから—



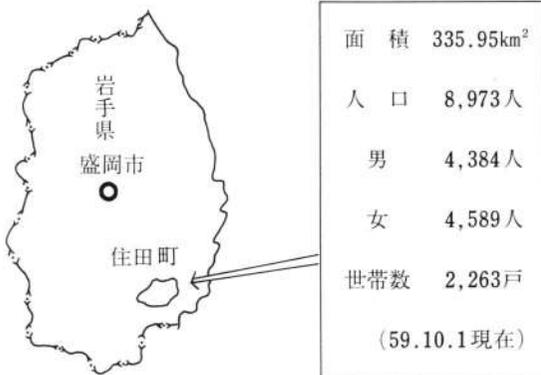
岩手県気仙郡住田町学校保健会

養護教諭部会 千葉 輝子

(住田町立世田米小学校勤務)

1. 地域の概要

私達の町住田町は、岩手県の東南部に位置する人口9000人たらずの町である。町全体の94%は山林で、耕作可能な耕地は4%程度にすぎず、厳しい自然条件の



中で生きるために、住田型農業、林業、住宅産業などの地場産業をおこし、45年から10年の間に6倍の農業生産実績をあげ、全国的に有名になった町でもある。町内には小学校5校、中学校2校、約1000人の児童生徒が在籍している。

4. はじめに

“人生を健康に老いること。これが私達人間の最大の願いなのではなからうか。

健康づくり大会の際にも、ある講師の先生は「長生きとは、ただ長く生きるということではなく、毎日の生活が充実し、楽しく健康で長生きすることではない

か」という意味の話をしたことがある。

その健康で長生き出来るための土台作りは、子どもの時代であり、しかもそれは毎日の食事にあると思われる。

そこで、私達養護教諭部会では、昭和55年度から59年度までの5年間、「バランスのとれた食事を子どもに」をテーマとして、年に2回(夏季と冬季)の食事調査をし、その調査にもとづいて、父母は勿論、関係機関との連携をはかりながら食生活の改善を地域全体へと輪を広げ、町内運動のひとつにしたいという願いをこめて継続研究を進め、健康づくり大会の際に発表しました。

3. 調査方法と判定のしかた

- (1) 児童(保護者)、生徒が連続3日間(9食分)の指定した日に食べたものを記入する。(資料1)
- (2) (資料1)に記入したものを「6つの基礎食品群」にあてはめて色塗りをし、色の塗られた数が個人の点数となる。(同じ群のものだけ多く食べても1点となり、多くの種類のをまんべんなく食べる必要のあることを示唆してある)。(資料2)
- (3) 調査対象は町内児童生徒全員とする。

4. 回収率

(単位%)

年度 時期	55	56	57	58	59
夏季	68	89	94	95	92
冬季	90	95	94	96	93

◎ 調査のたびごとによくなる傾向にある。

4. 調査の結果

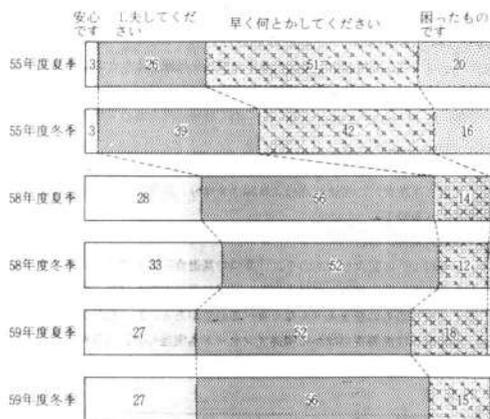
(表-1)

(単位%)

(1) 判定の結果

判定区分	年度		55		56		57		58		59	
	時期		夏季	冬季								
安心です			3	3	3	17	23	27	28	33	27	27
工夫してください			26	39	35	52	54	52	56	53	52	56
早く何とかしてください			51	42	43	25	18	17	14	12	18	15
困ったものです			20	16	19	6	5	4	2	3	3	2

(表-1)をもとに
グラフにすると右図
のようになる



◎ 調査開始の55年度と59年度とを比較してみると、上位群（安心です・工夫してください）と下位群（早く何とかしてください・困ったものです）が逆転するほどの好転ぶりである。

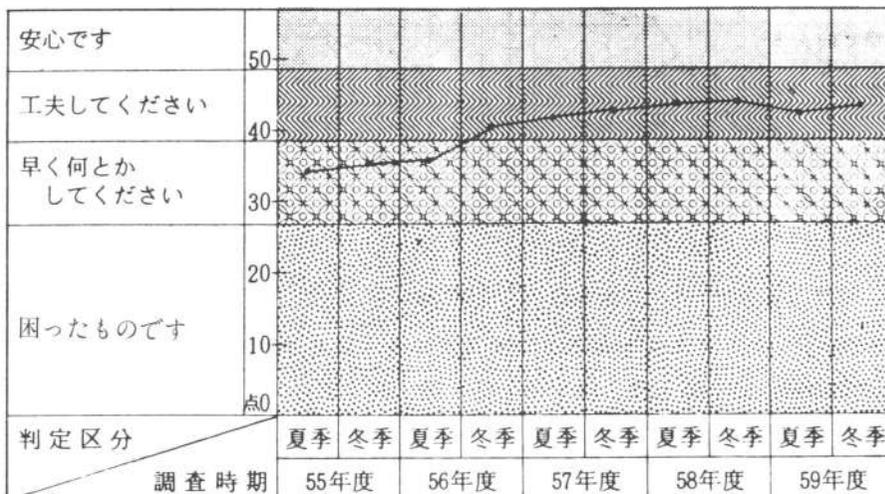
(2) 1人平均の点数

(表-2)

時期	年度	55	56	57	58	59
夏季		34.3点	35.5	41.8	43.6	42.4
冬季		35.3	40.2	42.6	43.8	43.2

※判定区分は資料
No.2を参照

(表-2)をもとに
グラフにすると右図
のようになる



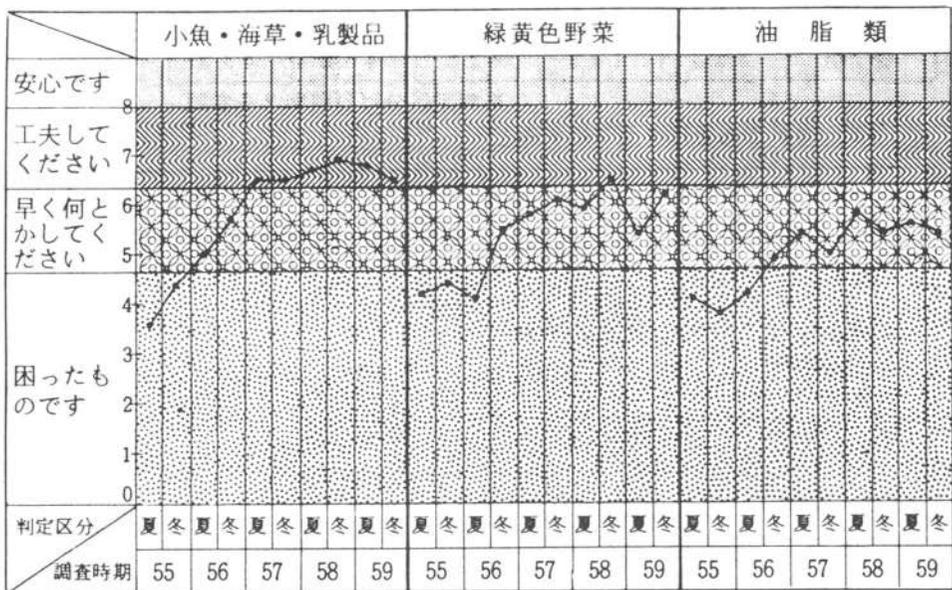
◎ 大体の傾向として、調査のたびごとに良くなってきている。特に56年度の冬季からは下位群から上位群にランクづけされるようになった。

(3) 食品群別一人平均の点数(9食分・9点満点)

(表-3)

6つの基礎食品群		調査時期と判定区分										
		55年度		56年度		57年度		58年度		59年度		判定区分
		夏季	冬季	夏季	冬季	夏季	冬季	夏季	冬季	夏季	冬季	
1群	肉・魚・大豆	7.2	7.4	7.3	7.9	7.7	8.2	8.2	8.3	8.0	8.2	安心です
2群	小魚・海草・乳製品	3.6	4.4	5.0	5.7	6.5	6.5	6.7	6.9	6.8	6.5	工夫してください
3群	緑黄色野菜	4.2	4.4	4.1	5.5	5.8	6.1	5.9	6.3	5.4	6.2	早く何とかしてください
4群	その他の野菜	6.3	6.5	6.8	7.4	7.5	7.9	7.8	8.1	7.8	8.1	安心です
5群	穀類	8.9	8.8	8.8	8.8	8.9	8.9	8.9	8.9	8.9	8.9	安心です
6群	油脂類	4.1	3.8	4.2	4.9	5.4	5.0	5.8	5.4	5.6	5.4	早く何とかしてください

◎ (表-3)より、特に不足と思われる2群(小魚・海草・乳製品)、3群(緑黄色野菜)、6群(油脂類)について55年度にさかのぼって推移をみると下のグラフのようになる。



◎ 3つの群ともだんだん良くなってきているとみてよい。特に、2群については、「困ったものです」の下位群から「工夫してください」の上位群にランクづけされるようになった。

6. 実践と評価

昭和55年度から年に2回の食事調査をしてきたが、その間関係機関との連携を深めながらの啓発活動や指導を行ってきた。その重点課題として

- ① 計画的な家庭菜園作り

- ② 生活リズムの確立
- ③ 望ましい食生活の確立
- ④ 関係機関との連携(町役場保健課、農協、生活改良普及所、公民館)

などをあげ、その解決のために町内小・中学校での学級指導には食事に関する指導を加え、生活リズムにつ

いても重点的に指導を行ない、又、学校主催の地区懇談会或いは参観日の際にも啓発をはかるなどしてきた。その結果、バランスを考えた献立作りや、農協で行なう牛乳の宅配数の増加、更に、一年間を見通した家庭菜園作りなど、意図的に取り組む家庭が増えてきた。

7. 今後の課題

以上の結果から5年間の継続した取り組みにより食生活についての前進があったものとする。

今後の課題

- ① バランスのとれた献立作りの実践
- ② 食卓が家族の団らんの場となる工夫
- ③ 家庭菜園作りの推進
- ④ 手づくりおやつのおし
- ⑤ 生活リズムの確立 など

以上の実践経過と課題をふまえ今後も一層関係機関との連携をはかりながら、一人ひとりが健康で長生き出来るよう、町民が一丸となった活動になることを願っているものである。

食事調査記入用紙

(食事調査資料No.1)

年 組 番 なまえ

	日()	日()	日()
朝			
昼			
夜			

※「お願い」—調査期間(3日間)に食べない時があったら、その理由を下から選んで該当欄に書きこんでください。

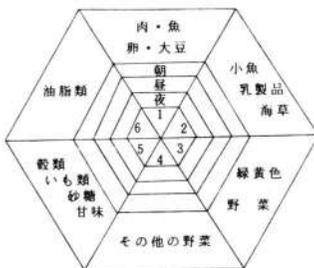
- ア、病気のため イ、寝坊をして ウ、食べすぎて
エ、食事時間のずれ オ、その他()

私の食べた食事の判定結果

年 組 番 氏名

(食事調査資料No.2)

(第1日目)



(第2日目)



(第3日目)



	朝	昼	夜	合計
第1日目	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
第2日目	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
第3日目	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

3日間の合計は 点
判定の結果は () です。

点数のつけ方……同じ群のものを何種類食べても1点です。

※ 例えば 肉・魚・とうふを1度に食べても1点
肉だけ食べても1点になります。

判定のしかた

食品群別の合計

群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
合計点	<input type="text"/> 点					

判定区分	点数の範囲	1人平均の点数の範囲	割合の範囲
1 安心です	54~48点	8 点 以上	89%以上
2 工夫してください	47~38点	7.9 ~ 6.3 点	88~70%
3 早く何とかしてください	37~28点	6.2 ~ 4.6 点	69~51%
4 困ったものです	27点以下	4.5 点 以下	50%以下

創(作)民(話)



めんば ころがし

千葉県千葉市子鹿幼稚園

園長 中川 晋

むかし、むかし、信濃の国の山奥に、小さな、小さな村があつてな、なんでも、その村には、家が、五戸しかなかったそう。だから、よその村のひとたちは、五軒や、五軒や、といつていたそう。まえも、うしろも、山ばかりでな、たいらなところは、少しも、なかったそう。

おてんとうさんは、おそくに出て、はやく、かくれてしまうんだから、作りものは、あまり、たくさんとれなかったそう。お米なども、おかぼが少しとれたっさりだったと。それでも、村のひとはな、春になれば、わらび、ぜんまいなど、秋になれば、じねんじょ、栗、きのこなど、自然のものを取って食べていたから、あまり、こまらなかつたそう。

けだものも、たくさんいてな、山も村も、みさかいなく、のさばつていたそう。山のはじっこに、お月さんが顔をのぞかせるころには、もう、すっかり、けもの夜となつてしまつてな、畑や、細い草の道などに、たぬきや、きつねが、ゆうゆうと歩いてた。

そんな村の中で、子供の無いおじいさん、おばあさんは、たぬきのポン公、きつねのコン吉などという、かあいらしい名前をつけて、呼んでいたそう。

あるばんのこと、その、おばあさんが、村はずれの水車小屋に、粉ひきでかけたそう。もう、古くなつた水車小屋は、ところどころ、土のかべも落ちて、穴があいているし、屋根には、草が生えていて、とんぼが止まっていることもあつた。

コトコトコト、コトコトコト、おばあさんが、いっしょうけんめいに粉をひいているとな、コンコン、コンコンと、戸を叩く音がしてな、おや、へんだな、今ごろ、おかしいな、と、首をかしげたが、ふと、あのポン公と、コン吉のことが頭にうかんでな、よし、きっと、それにそういないと思つて、しらん顔して、粉をひいてただ。するとな、こんどは、「おいままさん、おいままさん」と、おばあさんの名前を呼ぶでねえか、やれ、やれ、しょうがねえなあ。



おばあさんは、その、ひつっこさにまけて、まあ、どうせ、ひと休みするつもりでな、だまされたと思つてな、かけてあつた、「こんばんじょうちん」をもつて、わら草履をつっかけたな、そつと戸を開けてみただ。ほらみろ、人かげなど、どこにもねえだ。おばあさんは、じもんじとうしながら、軒先の湿つた草のねもとでうごいている、さわがにに目をやつた。

ほほえみながら星空を仰いだおばあさんは、戸をしめて、もとのところにもどつてな、また粉をひこうとしたらな、なんと、あちこちに、粉がいっぱい散らば

ってるでねえか。やっぱりなあ、やっぱりなあわかっていてもな、おばあさんは腹がたつた。くやしがり、感心したりしてな。



それからな、こはんどき、粉をひいて、手ぼうきでまとめ、なんだか、くちで、つぶやきながら、ポン公とコン吉の分をすこし残して袋に入れ、持ち帰つた。自分の家の入口まで来たおばあさんは、持っていた「こんばんじょうちん」をぶっと吹き消し、お月さんに、おじぎをして、うちの中にはいつてしまった。

あくるあさになって、おばあさんはな、ゆうべのことを、おじいさんに話した。そうしたら、おじいさんはな、ほめたり、けなしたり、笑つたりしてな、いろりばたで、二人は、にぎやかだった。

そうしてな、おじいさんは、こんなことを、おばあさんに、つくづくと言つた。なあ、ばあさん、こんな山の奥にな、80年も生きさせてもろうてな、せけんのは、なにもわかれね、でもな、ばあさん、自然のめぐみはな、えかいもんだな。いろいろ産らしてくれるしな、それに、この、おらあだちの淋しさを、わすれさしてくれるしな。気持ちをやわらげてくれるしな、ほんとうに、ありがてえこつたな。と、おばあさんは、それをきいて、いろりのあかりに、てらされながら、にこにこしていた。

今日は、二人で、木の葉はきに行く日というのでな、おばあさんはな、だいじな麦を、おおめに入れて、あわごはんを作り、「めんば」という曲木で作つた弁当箱につめて用意した。しよいこを、しよい、竹でつくつた、くまで、をかついで、二人で山へ出かけた。

山にはな、こやしのもとになる木の葉が沢山あつてな、おじいさん、おばあさんは、いっしょうけんめい掃いていた。するとな、どうしたことか、上のほう

から、自分たちが持ってきた、「めんば」が、ころがってくるでねえか。おやっ、おじいさん、おばあさんはびっくりして、目をパチくり、パチくりしてな、うたがっていた。

それでも、はやく、はやくということで追いかけた。木の葉ぐるまに乗って、すべりころんだりして、なかなか、おいつけず、とうとう見失つてしまつてな、二人は、がっかりしてしまつた。しばらく、くちもきかずにいた。

そのうちに、おじいさんが、首をかしげだしたし、おばあさんも、おかしいな、不思議だなあ、ということな、もと、お弁当を置いたところへ行つてみた。するとな、からっぽになつた「めんば」がころがってるでねえか。へえ、二人は、おどろいてな、はじめでだまされたことがわかつた。あのポン公とコン吉のしわざにそういないとな、よくも年よりをだましたな。よくも「めんば」にけやがつたなと、ためいきをついた。

おばあさんは、水車小屋で粉をあげたり、たまには、食べ残したものを、庭先や、けもの道においてやつてな、まるで、我が子のようにかあいがつてやつたのにな、うらぎられちゃつた。と、おじいさんに、つぶやくように言つた。おじいさんも、うん、そうだ、そうだといいながら、悲しそうな顔してな、だまっちゃつた。そして、すこしばかりの木の葉を、ふじずるでたばねてな、帰つた。おなかもすいてしまつたしな。

夜になって、おじいさんはな、いろりばたで、くつくつと、栗をゆでているおばあさんのそばへきてな、こんなことをいひだした。

ポン公とコン吉を、いちど、こらしめないと、くせになるとなあ、と。それをきいたおばあさんも、うう、そうだよ、いちどな、と、あいずちをうつた。そしてな、栗のゆだるうちに、あれや、これやと、いい方法を、ついに、考えだした。おじいさんが、にこにこしながら、おばあさんに話したことはな、ざつと、こんなものだった。

それはな、こないだ、おばあさんがひいてきたそば粉をだんごにしてな、その中に、ドブロクを入れて、

それを「めんば」につめて持って行くということだった。うまくいけば、おもしろいなあ。おばあさんも、にこにこしただ。

さあ、次の日がきただ。二人は、子供のように、わくわくしながら、なりゆきを、じっと、知らん顔しながら待っていただ。うまくいけばいいなあ。なかなか「めんば」ころがしが、はじまらないなあ、などと思っているとな、きゆうに、おばあさんの、しゃがれ声の叫びがきこえてな、出た出たとな、おじいさんも、まけじと、おばあさんの指さすほうへとんで行っただ。

ああ、みごとに化けてるな、うまいな、二人は感心しながら、こんどは深追いせずにな、腰をおろして、わりあい落ち着いてな、時間かせぎをしただ。それでも、ないしんは、ぎしんあんきでな、どうなることかとな、顔を見あわせていただ。そのうちにな、まあ、もう、ぼつぼついいだろうとおもってな、山をのぼって、お弁当をおいたところに行ってみただ。

そうしたらな、なんとまあ、やはり二人の思ったとおりのようすだっただ。なにしろ、ポン公とコン吉がうごけずに、ペコペコお辞儀をしているでねえか、あまりに、うまくいすぎたでな、二人は、めんくらってしまっただ。そしてな、とらえて見れば、あやまられてみればな、おじいさん、おばあさんは、あわれにもおもっただ。

前の畑でよくみかけた童顔だったポン公とコン吉。親がいるのだろうか兄弟があるのだろうか、二人は、そんなことまで考えてしまって、にくめなくなってしまうだ。いとほしく思ってな、ざらざらの手で、ポン公とコン吉の頭をなせてやっただ。

陽は、まだ、高かったがな、なんだか、そこに長くいられなかっただ。二人は、逃げるようにして、山をおりてしまっただ。途中、ふりむきもせず、話もろくろくしないでな、うちにかえってしまっただ。おじいさんと、おばあさんはな、ほんとに、わるいことでもしたような気持ちになっちゃっただ。そしてな、その日は早くねってしまっただ。

あくる朝になって、おばあさんが、いつものとおりな、おてんとうさんをおがもうとおもって外にでたらな、なんと、前の畑にな、木の葉が、いっぱい、山のよ

うに、おいてあっただ。おばあさんは、びっくりしてな、大きな声で、おじいさんと呼んだだ。なにしろ、そんなときは、もう、畑にいた、にわとりがびっくりして、ココココと大きな声を出したほどだっただ。

おじいさんが、家の中から、とんできて、びっくりしながらな、たまげながらな、二人で、おそる、おそる近づいてな、両手でさわってみただ。う、まぎれもない木の葉であってな、ならや、くぬぎのはっぱでな。にげも、かくれもしなかっただ。

おじいさん、おばあさんは、急にしんみりしちゃってな、はっぱの山から、いつまでも、いつまでも目はなさなかつただ。そしてな、二人のかおの、深い、ふかい、しわにな、涙がいっぱい、たまっていたと。

おわり



昭和60年度 年齢別 身長・体重・胸囲・座高の平均値

区 分		身長 (cm)	体重 (kg)	胸 囲 (cm)	座 高 (cm)	
男	幼稚園 5歳	110.6	19.1	56.4	62.6	
	小	6	116.4	21.2	57.8	65.2
		7	122.1	23.7	59.9	67.7
	学	8	127.5	26.5	62.2	70.1
		9	132.6	29.5	64.6	72.3
		10	137.7	32.8	67.1	74.4
	校	11	143.2	36.5	69.6	76.7
		12	150.0	41.8	72.8	79.9
	中	13	157.7	47.4	76.2	83.7
		14	163.8	53.0	79.9	87.0
	等	15	167.5	57.9	82.9	89.3
		16	169.2	60.0	84.7	90.3
		17	170.2	61.5	86.1	90.8
女	幼稚園 5歳	109.8	18.7	55.1	62.1	
	小	6	115.7	20.7	56.4	64.7
		7	121.4	23.2	58.5	67.4
	学	8	126.9	26.0	60.8	69.8
		9	132.6	29.2	63.4	72.3
		10	138.8	33.1	66.6	75.2
	校	11	145.5	37.8	70.4	78.5
		12	150.9	42.9	74.7	81.6
	中	13	154.4	46.8	77.5	83.4
		14	156.3	49.8	79.7	84.5
	等	15	157.0	51.9	81.3	85.1
		16	157.4	52.7	81.8	85.2
		17	157.6	52.8	82.2	85.1

(注) 年齢は、昭和60年4月1日現在の満年齢である。

文部省調査統計課

育ちざかりの ひと粒！



体力をつけ健康を保つ

歯・骨を丈夫に……

カワイ肝油ドロップ



河合製薬株式会社

東京都中野区新井2-51-8