

平成 19 年 7 月 1 日発行
第 120 号

編集／発行 医療法人社団 康寿会 加藤内科医院

〒421-0301 静岡県榛原郡吉田町住吉 303-1

Tel: (0548) 32-0701 緊急用: 090-1758-1712 Fax: (0548) 32-1280

「食から学ぶもの - 給食の歴史を振り返って -」

— 個食(孤食)・偏食からの脱出を —

「飽食の時代」、日本全体が食に迷っている。今回は給食の歴史から食を考えてみる。

学校給食は 1889(明治 22)年山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で「おにぎり・焼き魚・漬物」のメニューで、貧困児童の栄養補給を目的として、昼食を提供したのが始まりとされている。その後、広島、秋田、岩手、静岡、岡山などの地方の県で始まった。

給食は、戦争で一時中断するが、戦後 1947 年米国のアジア救済団体 LALA が、そして 49 年にユニセフ(国際児童基金)が主導するミルク中心の給食で再スタートした。ミルクは、おわん型のアルミカップに注がれた「脱脂粉乳」で、決しておいしくはなかったが、栄養失調の児童の栄養補給源として世論の大きな支持を得た。

戦後間もない 51 年、米国からの小麦粉の配給が打ち切られ学校給食はいったん休止に追い込まれる。しかし、保護者からの強い要望で 54 年に「学校給食法」が制定され日本型の学校給食が産声を上げた。給食は、小学校から中学校、夜間学校、養護学校へと一気に広がった。この時期の主なメニューは、脱脂粉乳と「トマトシチュー」など。52 年頃より「コッペパン・ジャム」が支給されるようになり、「鯨肉の竜田揚げ」などがおかずとして登場。今でも人気の「揚げパ

ン」もこの頃、「ソフトめん」は 65 年頃に献立に、脱脂粉乳は牛乳との「混合乳」を経て通常の「牛乳」へと変わっていく。70 年代半ばからは米飯が導入、最初は年数回の「カレーライス」が定番であったが「ピビンパ」「スパゲティ」などのメニューが加わり多様化、デザートも定番化して、「果物」から「プリン」「ケーキ」「ムース」など豪華さが増した。食器もプラスチック製に変わり、先割れスプーンが姿を消した。

1989 年、第一号給食から 100 年を経て各地でランチルームの整備が進み、教室で食べるスタイルからさまざまな場所で給食を楽しむ傾向が強くなり、触れ合い志向の「交流給食」や、野外で楽しみながら食べる「青空給食」、地元農産品を使う「地産地消型給食」が広まっている。

栄養補給の為の給食から、日本の食が豊かに成り過ぎ「飽食の時代」となり、食に対する感謝の気持ちが失せている。家庭内では一人で食べる「個食(孤食)」が増え、栄養の偏り、肥満化が指摘される。昔に比べ、好き嫌いも目立ってきた。まずは、家庭の中で一家団欒の場として、感謝の気持ちを持ち、朝食を含め 3 食しっかり食すること。

2005 年「食育基本法」が施行されたが、法での規制は寂しく感じる。 加藤寿夫

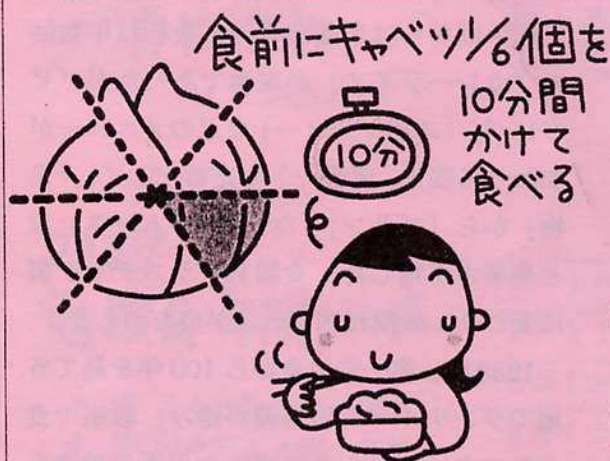
「キャベツダイエットについて」

『食前にキャベツを良く噛んで食べるだけ』これで効果抜群

京都府立医科大学の肥満症治療で有名な吉田俊秀教授の推奨する「キャベツダイエット」を紹介します。カロリー制限は、毎日の食事が物足りなくなったり、それがストレスになったり、しかも栄養のバランスが悪い、長続きがしない。こうしたジレンマを解消しようと、吉田先生が最終的にたどりついた、むずかしいことを一切なくした方法です。

咀嚼の回数を増やし、満腹中枢を刺激することで、その後の食事の量が少なくても満足感を得られるように、キャベツの大きさ、咀嚼の時間に注目してください。

1. 食事の前にキャベツをよく噛んで食べる。



キャベツ1個を1/6に切り、それを5cm程の大きさにして、毎食前10分間噛んで食べる。キャベツは味付けをしないで5分程噛み続けると甘い味覚がしてきます。

味付けをしないのがベストですが、レモン汁、ノンオイルドレッシング、ポン酢などで味付けをしてもかまいません。マヨネーズや油の多いドレッシングは避けてください。

◆キャベツは他の緑黄色野菜、レタス、キュウリ、セロリなどに置き換えてもかまいません。

〈キャベツの歴史〉

ヨーロッパ原産で、日本には18世紀にオランダから観賞用として持ち込まれたのが最初のようなので、食用としてのキャベツは明治以降のようです。

〈キャベツの形態〉

キャベツは結球型の野菜で、一般にはグリーンキャベツが流通しています。外葉が20枚程度になると結球化が始まり、葉序に従い螺旋状に茎頂を包むように成長する。中心に近い葉ほど内側を向いているが、外側になるにつれ外を向いていく。結球完成時、茎はほとんど伸長しないで、短縮茎となる。

〈キャベツの成分〉

キャベツの成分は、そのほとんどが水分と食物繊維です。そして、ビタミンA, B1, B2, C, E, K, ナイアシンなどのビタミン、カルシウム、リン、鉄、カリウム、マグネシウムなどのミネラルを多く含みます。

特にビタミンCは豊富で中心部に多く含まれ、肌荒れを防ぎ美肌効果があり、ダ

ダイエットによるげっそりしたイメージをもたせません。

栄養素が多く含まれる部分は、外側の緑色の葉と中心にある芯葉。ゆえに、キャベツの外側の葉は、汚れているからといって2枚以上剥いで捨てないこと。

〈キャベツの抗ガン物質と熱〉

キャベツには、含硫化合物(スルホラファンなど)が発見され、ガン予防の薬効があると確認されています。しかし、この成分は熱に弱く、100度で加熱をしたり、70度以下でも長時間加熱すると含硫化合物は壊され硫化水素を発生し、嫌な匂いや味の変化が起こります。これを避けるためには、100度なら3分以内、80~90度なら10分以内の調理が目安になります。

2. 調理に砂糖や油はできるだけ使わない。

3. 夕食は20時までにする。

4. おやつはにぎりこぶし大の果物2個まで。



5. 主食は軽めに(通常の2/3程度を)毎食1杯が基本。

ご飯1杯をうどん一玉・ビール500cc・ワイン200ccに置き換えることも可。

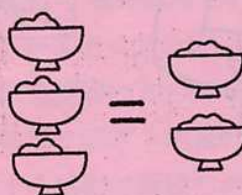
6. 1日70gのたんぱく質をとることを忘れない。

(例:牛乳200cc+卵1個+ご飯2杯
+豆腐半丁+魚80g+肉80g)



いくらダイエットで体重を減らしたいといっても、最低限の蛋白は取ること。筋肉が減ると基礎代謝も落ちてしまい体重が減らないこととなります。よって筋肉を維持する必修アミノ酸を補う意味で、どのようなダイエットにおいても蛋白70gは必ず摂取することが必要です。

主食はご飯を
2/3杯ずつ3食 = 1日2杯



昨年 2006.6/17、静岡県糖尿病協会講演会で、吉田俊秀教授の「肥満治療成功の秘訣 ~メタボリックシンドロームを治癒させる為に~」の迫力のあるお話を聴講された方もみえるかと思います。

「ダイエットというとカロリー制限が基本」、特に医療機関でのダイエットのお話といいますと、そのように思われがちですが、あなたの食生活を見直すきっかけとして、キャベツ、これをどれだけ食べても制限しないものと位置づけていただいでよろしいかと思います。

詳しくは「日本人が一番やせるダイエット(吉田俊秀著/マキノ出版)」参照してください。