

9月19日(金)

昨日、ある栄養士の方とお話する機会があり、君たちにも是非共有したい内容を伺ったのでお話ししたいと思います。

それは、この朝礼でも何度かお話したのですが、食事の大切さについてであります。脳細胞を活性化するのに必要な要素が3つあるということです。まず1つ目は、肝臓でつくられる“グリコーゲン”が最低60グラム必要であるということでした。もちろん毎回の食事によって作られるのですが、肝臓で作られたグリコーゲンは約5・6時間で消滅してしまうということです。3回の食事が如何に大切か、特に朝食を取らずに登校すると、脳が活性化されていない状態で授業を受けなくてはなりません。規則正しい3回の食事を取ることが、非常に大切であることを確認して欲しい。

2つ目は、さらに脳の働きを活発にする食材について聞いてみたところ、“DHA(ドコサヘキサエン酸)”が有効であると言われました。DHA(ドコサヘキサエン酸)については、私も以前から大切な栄養素であると言いつけていますが、この栄養素は残念ながら体内で作られることが無く、食事によって外から摂取する以外に方法がないものであり、主に青魚に多く含まれる栄養素である、ということでした。これから食の秋です。秋刀魚などの青魚が美味しい季節です。しっかりDHAを取りましょう。

3つ目は、なおさらに脳を活性化する栄養素として“たんぱく質”の必要性を強調されました。たんぱく質による脳の活性化への効果はバツグンであり、ぜひ生徒諸君に伝えて欲しいと言っておられました。それほどバツグンに脳を活性化できるたんぱく質をどのような食材から摂取すれば良いのかというと、朝食に“タマゴ”或いは“チーズ”を食べることで十分だそうです。“お肉”にも“たんぱく質”が豊富ですが、朝食では食べにくいと思います。朝食に“タマゴ1個”又は“チーズ一切れ”を口にするのを覚えておいてください。

以上のように、毎日3度しかも規則正しい食事を取る。そして青魚を嫌がらず意識して口にする。さらに、朝食で“タマゴ”や“チーズ”を取って、午前中の授業から脳を全開にして授業を受けてもらいたいと思います。

さて、食事に関連して日本の食文化と、西洋の食文化との違いについて少し述べたいと思います。

食卓に座ったとき“お箸”は自分の前に横に置かれます。“フォーク”は自分の横に立てに置かれます。日本では、お箸の前に置かれた食材に対して畏敬の念を示す意味で、お箸を横に置き、前に並んでいる“生き物”(植物・動物問わず)を食して人間は生命を維持している。その意味で前に置かれた食材に感謝し、また食材を料理してくださった方々への感謝も含めて、お箸の手前にいる自分と、お箸の向こうにある食材を区別し、つまり境界線を引いて、前に並ぶ食材に関わった全ての方々への感謝を大切に食事するのです。そういう日本の食文化をしっかり覚えておいて欲しいと思います。今朝の話はこれで終わります。