

おしゃべい食卓

第7号
2006年7月
発行：小国食育クラブ
監修：おぐに整形外科
(梅田修二)

夏休みに脳と体を鍛えましょう！

楽しい夏休みがやってきますね。休みだからといって、毎日だらだら過ごすのは、感心できることではありません。今から計画を立て、有意義な休みを過ごしていただきたいと思います。しかし、「勉強しなさい！」と言われるのもイヤですね。そこで今回、簡単に脳を鍛える方法をお教えしたいと思います。

それは、「料理をする」ということです。突拍子もないと思われる人もいらつしやるかもしれませんが、東北大学の川島隆太先生の研究で、料理をすると、脳の大切な前頭前野という部分が活性化することが証明されたのです。料理の献立を考える。材料を包丁で切る。炒める。料理を盛りつける、などいずれの場面でも、前頭前野が活性化されるそうです。

脳は、大脳・小脳・脳幹と呼ばれる三つの部分に分かれます。この中で、人間としての特徴を一番表しているのは大脳です。大脳は、さらに、後頭葉、側頭葉、頭頂葉、前頭葉の四つの部分から成ります。この前頭葉の中に、前頭前野という領域があり、脳の他の領域を制御する最も高次な中枢であることが明らかになりました。また、創造力、記憶力、コミュニケーション力などの働きがあるのです。

加齢とともに脳の働きが衰え、それが重度になった状態が、一般的に「ボケ」と呼ばれている老人性認知症です。その発症原因によって様々なタイプがありますが、高齢者が料理を生活の中で行わなくなったとたん「ボケ」がはじまるという話を良く聞きます。これは前頭前野を使わなくなったということです。そういう意味でも、料理は、脳の若さを保ち、脳の働きをさらに良くすることが可能なのです。

家族全員でいっしょにバランスよい料理をつくり、脳を鍛え、家族で楽しい食事をして、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

ちゃんと、箸を持てますか？

古くから家族で食卓を囲む時、子どもたちは座り方、箸の持ち方や食べ方などを教えられてきました。ところが、近年、お箸の持ち方が下手な日本人が増えたのはなぜでしょう。あなたは、子どもたちにお箸の持ち方を教えられますか？まず、鉛筆を持つように箸を一本持ちます。ここで箸を上や下に自由に動かす練習をします。これができるようになったら、もう一本の箸を中指と薬指の間に入れ、箸先をそろえます。これでうまくいくと思います。

こんな使い方をしていませんか？箸使いのタブーとして、
迷い箸：箸を持ったまま、どれを食べようかと動かすこと
刺し箸：料理を突き刺して取ること
指し箸：箸先を人に向けること
なめ箸(ねぶり箸)：箸を口に入れてなめること
涙箸：箸先から汁をポタポタと落とすこと
寄せ箸：料理の入った器を箸で引き寄せること
ほじり箸(さぐり箸)：料理を下からほじったり、引き出したりすること、などがあります。
食のマナーには、人間性が出ます。きちんとしたマナーを身につけましょう。

食食同涼

日本では人口が減少に向かったと報道されましたが、世界では人口が急増しています。しかし、農地が増えず、食料生産量も伸びが止まって、飢餓に苦しむ人がますます増える予想されています。現在、日本の食糧自給率は四〇％にすぎず、耕作放棄地が増えて、農地はどんどん減っているということです。日本がいつまでも食料輸入できるか心配な状況です。そのため、今の私たちにできることから始めなければいけないのではないのでしょうか。まず、食品を買うなら、国産を買うようにしましょう。みんなが国産を食べれば、耕作放棄地が、再度活用され、農業に就く人も増えるのではないのでしょうか。また、耕作放棄地や花壇などに野菜を植えて有効活用しましょう。今回、プランターにゴーヤを植えてみました。真夏の西日をゴーヤの葉で遮断し地球温暖化防止、ゴーヤ料理で夏バテ防止と一石二鳥を狙っています。