

\*\*\*\*\*



# 食育ママだより

令和3年9月  
三輝ふれんず No.194  
NPO法人食育ママ

\*\*\*\*\*

蝉の声が遠ざかり、涼しげな虫の合唱が響く頃となりました。  
コロナの第五波に加え、急激な気温の変動で体調管理に気が抜けませんね。  
こんな時こそ、「食」という欠かせない営みを大切にしていきましょう。

## コロナ禍の中 オーガニック食品が売れている！！

新型コロナウイルス感染が拡大した昨年の春以降、オーガニック(有機)食品の売り上げが世界で急増しているそうです。米国の有機業界団体が実施したアンケートによると、購入動機で最も多かったのは、「自分や家族の健康のため」。ウィルスと闘うために「まずは自分自身の免疫力をアップさせなければならない」「少しでも身体に良いものを」という意識が高まり、農薬、化学肥料、抗生物質、合成添加物などに頼らない安心できる食品を求める消費者が増えているとのこと。

都内のオーガニックスーパーには、主婦層はもちろん学生など若い世代の来店も多くなり、野菜派の人、調味料派の人など様々だそうですよ。



## イタリアでは和食ブーム！！

コロナウィルスにより、多い時期には1日1000人近い死者が出たイタリア。第一次ロックダウン時には、飲食業だけでなく他の産業も営業を停止し、お店は「食材及び

日々の暮らしに必要な不可欠な消耗品」以外は売ることも買うことも禁じられました。それほど緊張した生活を経験し、現在も警戒が続いている中で現地の人々が注目しているのが「和食」なのだとか。

イタリアという国は、有名なアメリカのハンバーガーショップがローマに開店したことをきっかけに、「自国の食文化を守ろう！」とスローフード運動が始まった国です。

今では、多くの医療従事者やシェフたちが、旬の野菜をベースに、日本の味噌・醤油・漬物・梅干し・甘酒



などを積極的に摂る食生活を実践し、「ワクチンだけでは不十分」「毎日の食事を見直すことで、腸内環境を整え、炎症を抑え、免疫力を強化しよう」と提唱しているそうです。

国を挙げての素晴らしい取り組みですね！！

私たちの身体は、自分が口から入れた食べ物でできています。

お腹を満たせば何でもいいというわけにはいきません。

何をどんなふうに食べたかで身体の質が変わってきます。

これからの季節、秋の味覚が続々出回ります。

毎日のおやつはお菓子類から果物やふかし芋、

新米おにぎりに。

夕食には豚汁やさつま汁、郷土料理の芋煮にすれば

具材が沢山入り体の中から温まりますね。

きのこを手でさいたり、こんにゃくちぎりは子どものお手伝いに。

子どもは自分が参加することで食に興味を持ったり、出来上がりを楽しみに待つこともできます。食欲の秋を家族で楽しんでいきましょう。



## 知っていますか？「有機農業・環境保全型農業」の取り組み

環境に対する意識の高まりから、農業分野においても環境と調和した自然共生型の農業が急務となっています。山形県では、畜産堆肥等の有機資源を活用した土づくりを行いながら、農薬や化学肥料の使用を減らし、人と環境に配慮した農産物の生産を推進しています。置賜地域、米沢市内でも有機農業・環境保全型農業に取り組み生産している農業者がいらっしゃいます。主食である米、野菜、加工品などご存じですか？

## ❖❖食育ママを応援してください！！ 賛助会員募集❖❖

食育ママは、子どものたくましく生きる力を育てることを目的に、子ども自身が様々な食の体験をする「キッズキッチン教室」を開催しております。

皆様のご理解とご賛同をいただきながら、今後一層頑張っていきたいと思っておりますので、ご支援ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

個人年会費一口3000円(一口以上) 団体会員一口5000円(一口以上)

連絡先 特定非営利活動法人食育ママ 加藤まで

TEL 0238(22)3616

URL / <http://yonezawanet.jp/shokumama> 食育ママで検索