

「弁当の日」

全国に広がる

薬系団体、大学も普及支援に一役

「弁当の日」が全国の小中高や大学の500校以上に広がっている。子供や大学生らが、自らの手で自分たちの弁当を作るという体験を通して、思いやりや生きる力、食の大切さなど、様々なことを学ぶ取り組みだ。その意義や活動内容を紹介するシンポジウムが、14日に岡山市の就実大学で

就実大でシンポジウム開催

小学校の校長が発案

実践校は521校に

「弁当の日」は約8年前、香川県の綾川町立滝宮小学校で、校長の竹下和男氏（現綾川町立綾上中学校校長）の発案で始まった。学校給食の良さを子供に気づかせたい、という思いが発端だ。子供たちが自ら献立を考え、食材を購入し、自分で作った弁当を学校に持参して食べるという「弁当の日」を月1回、年間では計5回設定。家庭科学習で調理技術を学ぶ5、6年生を対象に、



開かれ、地域の市民ら約300人が参加した。シンポジウムは、漢方薬局・薬店が加盟する団体や地元薬剤師会、薬系大学がタッグを組んで主催。後援し、企画・運営されたもの。「健康維持には適切な食生活が重要」との立場から、「弁当の日」の普及を後押しした。

「体験」通じた食育を 残食率が大幅に減少

弁当作りは、小学生にとっても楽しい作業になるようだ。会場のスクリーンには、自分で作った弁当を誇らしげに掲げる滝宮小学校の5、6年生の姿が、次々に映し出された。続いて、給食を前に、その弁当を横で羨ま

「冷え」で胃腸機能低下

一方、漢方の見地から講演した丸山運平氏（日本中薬研究会副会長、漢方マルヘイ薬局管理薬剤師）は、食と健康には密接な関わりがあることを強調した。現代人の多くは胃腸機能に問題を抱えている。その要因の一つが「冷え」だ。冷たい水や茶、ジュースを飲む習慣が、胃腸機能を低下させる。胃腸内の温度が下がると、36、40 が至適とされる消化酵素が、十分に

働かない。腸内細菌のパランスも崩れてしまう。その結果、食べ物の栄養や「気」を十分に取込み、免疫力の低下につながる。下痢、むくみなど水分代謝異常も引き起こされるといふ。丸山氏は「試しに、一週間でもいいから体温以下のもを口にすることを止めてみたらどうか。むくみや肌に関することなど、多少は改善傾向が見られるようになる」と話した。



企画や運営の中心的な役割を果たしたふたは漢方薬局（岡山市）の緋田哲治氏は、「薬学を志望する高校生が少なくなっているように思う。高校生の時にはもう進路が決まっている場合が多い。その前の段階から、小学校の子供やその親、教員らに薬学の魅力を発信していくべきだ」と語る。これまで岡山中薬薬研研究会は3年に1回のべー

お菓子を食事代わりに 乱れる大学生の食生活

シンポジウムでは応援団の一員、佐藤剛史氏（九州大学大学院農学研究院農業資源経済学部門助教）が、大学生の食の現状を紹介した。朝食は当然のように抜く。お菓子や果物、インスタントラーメンで昼食や夕食を済ませる。大学生となって一人暮らしを始めた途端、食生活は驚くほど乱れる。こんな実態に会場

はどよめいた。なぜ、こうなってしまうのか。食の問題をジャーナリストの立場から追いつける佐藤弘氏（西日本新聞社編集委員）は、こうした食生活を送ると将来、骨が十分に発達しないなど、自分の体になんか悪影響が出るのかわかっていない。食事を作ろうとしても、そもそも調理能力がない。などの要因を挙げた。この問題解決に、「弁当の日」は有効な手段になるといふ。

九大では

06年から実践

九州大学では06年から

薬大の存在や魅力 一丸となって発信を

シンポジウムは、全国1000店の漢方薬局・薬店が加盟する日本中薬研究会と、その岡山支部である岡山中薬薬研研究会の主催、九州弁当の日の応援団の共催で開催された。就実大学薬学部、岡山市薬剤師会、岡山市学

校薬剤師会が後援として

加わり、地域の薬系団体や大学が一丸となって支援する格好になった。「弁当の日」をきっかけに、親子が健康的な食生活を送ってほしい。そんな狙いに加え、今回のイベントにはもう一つの意図が込められている。

「地域の人たちに、ここに薬大があるんだよと知ってほしい。見てほしい」と緋田氏。「町にいたる薬剤師は、もっと地域の大学のことを考えていかなければならない」と話す。

会場となった就実大学の講義室に市民ら約300人が集まった。講師の話に泣き、笑う姿があちこちに見られた

