

## 食べる事は生きる事

早川婦美子(26 期)

学友会の3月の講演会で、白羽監督の映画「あしやのきゅうしょく」の講演会を聞いて、翌日に神戸ミントに“にろく会”の会長と学友会の世話人と私の3人で映画を見に行きました。

芦屋の景色とそこに住む小学生の学校生活、職員、栄養士、調理員、周囲の業者、親の深い愛が映像から理解できました。食べる事は生きる事、このスローガンで市では集団ではなく1校の特長ある給食作り、の学校に栄養士をおいて学生の好みチェック、残さい、持病への学生の配慮を撮っていました。これが各家庭の食習慣に根づいて行くことを期待しながら楽しみました。



昭和時代の1日摂取量 魚(うお)1(100g)、豆 1(100g)、野菜 5(500g)、牛乳(180cc)、卵(1 個)のスローガンで勉強した自分達の時代を思い出しながら健康寿命を延ばしましょうと思う映画でした。

今は、それに加えて野菜の中の食物繊維が大切とのこと。便通を良くする、腸内環境を整える、血糖値の上昇を抑えコレステロール値を下げる、など多彩な効果が期待できると言われています。全世代で食べる事の大切さを取り入れて健康寿命を延ばしましょうと思う大切な1日でした。