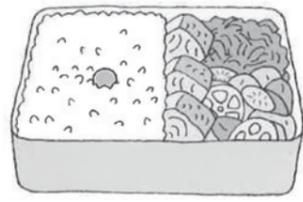




# 研究と実践をつなげる「食生態学」を40年 地域を活かした 人間らしい食生活ができるように

「すべての人が人間らしい食生活ができるように」との思いで、もう一つの栄養学、「食生態学」という新しい分野を開拓し、実践につなげてきたのが女子栄養大学名誉教授で、市内堀兼にお住まいの足立己幸さんです。栄養素だけでなく、社会や環境、地域に合った「食」のあり方を研究、実践してきたことが認められ、昨年11月に瑞宝中綬章を受章されました。栄養バランスのよい食事を計ったり、計算したりしない

## 3・1・2弁当箱法



©株群羊社「共食手帳」より

- 適量で、バランスのとれた1食づくりは「3・2・1弁当箱法」
- ①食べる人にちょうどよいサイズの弁当箱を選ぶ(600kcalなら600ml)
- ②弁当箱に、主食と主菜と副菜を3:1:2の割合でつめる
- ③同じ調理法は(特に油を使った料理)1品だけ
- ④しっかりとつめる
- ⑤おいしそう!!につめる



このほかにも多くの著書があります

で簡単に作ることもできるよ。うに、弁当箱の中身を主食(主材料は米など)3に対し、主菜(肉や魚など)を1、副菜(野菜など)を2の割合にする「3・1・2弁当箱法」も足立さんの功績のひとつ。

足立さんは、東北大学農学部を卒業後、栄養士の資格を生かして東京都衛生局の保健所で勤務しました。当時、多くの母親から子どもの食事について相談されましたが、保健所の近くに住んでいる栄養失調だと思われる子ども達の家族は相談には来てくれません。もつとも相談が必要な人に助言が届かないことを痛感したことが、研究者として「食」と向き合うきっかけになったそうです。昭和43年に女子栄養大学の専任講師となり、研究を続けてきた足立さんは、「食」に関する学問の体系を見直し、「食生態学」の必要性を提唱しました。そして現在は、第一人者として国内外での講演、政府の委

員会委員、ネパールなど開発途上国での国際協力や東日本大震災の被災地を訪れて仮設住宅に住む方に食事のアドバイスを送ったりと多忙な日々を過ごしています。

「私は狭山茶が好きで、ここに移り住みました。お茶つて栄養素以外にも、食生活全体から見ても優れているんですよ。温かいお茶のある食卓は、主食・主菜・副菜が揃いやすい。これはお茶が持つもう一つの魅力ね。お茶は家族や友人を一つの食卓に囲ませて、そこに会話を生ませます。お茶を急須で淹れて飲むとき、こうした人間生活全体への効用がより広がるのが分かっていくんですよ」と話す足立さん。食のあり方から見てもお茶のある地域性を生かした狭山市は魅力的な環境なのだとか。

「大切なのは食べる人側のこと。誰もが簡単に人間らしい食事ができるように、その方法を開発し、仲間を増やしていきたいです」と熱く語る足立さんの活動の場はさらに広がっていきます。



女子栄養大学名誉教授 足立己幸さん(堀兼)

## くらしき自治体

### 沢自治会(入間川地区)



「さわさわ会」での一コマ。ワイワイ言いながら全員で食事を作り、地域のつながりはガッチリ

沢自治会は、入間川地区の東端に位置し、加入320世帯と比較的小規模な自治会です。近年大型商業施設の進出により、往時の閑静な地域もすっかり様変わりしました。自治会の活動は実に多彩です。週一回の防犯パトロールを欠かさず実施し、公園や通学路の清掃、子ども達のための餅つきなども行っています。また、「さわさわ会」と称する高齢者向け行事では、参加者全員で調理と食事、唄や踊りなどを楽しんでいます。さらに、11月の文化祭では、写真や工芸品などが多数出展され、集会所はたくさんの人でにぎわいます。今後も、会員みなで協力し、一層の発展に向けて頑張っていきたいと思います。

### 文化財60年のあゆみ ⑩

#### 宮原遺跡

筒形土偶の出土

平成13年に行われた宮原遺跡(柏原)の発掘調査で、縄文時代後期(約3千500年前)の住居跡が5軒発見されました。そのうちの1軒から出土したのが筒形土偶の顔面部分です。筒形土偶は、縄文時代後期中ごろの特徴的な土偶で、見た目はこけし人形に似ており、関東から甲信地方にかけて分布しています。宮原遺跡から出土した顔面部分は、現在まで市内出土の唯一の土偶です。つながったまゆ毛やえくぼの表現など、簡素な作りながら愛嬌が感じられます。



●文化財データ  
所在地/柏原2284-10ほか  
調査面積/265㎡

## 人市民リレー

私の宝物...

### 種から育てたクジャクサボテン

サボテンは茎節を挿し木で増やすのが一般的ですが、種から育てているクジャクサボテンが私の宝物です。



宮岡巨さん(水野在住)

小学2年生のときに、叔母が育てていたクジャクサボテンが立派な花をつけたのを見て衝撃を受け、サボテンや植物を育て始めました。18歳で福岡県から上京するときに、当時育てていたサボテンの茎節を持ってきて挿し木にしていましたが、ある日、赤と白の花を交配させ、できた種を蒔いてみたのです。葉は育つものの花はなかなか咲かず、5年ほど経ったころ、初めて白い花が。現在では12株中5株が花をつけています。そして、今年の夏には初めてピンクの花が咲き、まだ花を咲かせていない7株にどんな色の花が咲くのか楽しみ



になってきました。「濃い赤い花が咲くといいな」と思いながら、これからも大事に育てていきます。

次回は、入間川にお住まいの方を紹介します。

## 仲間たち Vol.400

### ショコラ



私たちは毎月1回、広瀬公民館で、お菓子作りを楽しんでいるサークルです。材料費に妥協せず、体にやさしい材料をふんだんに使い、子どもでも安心して食べられるお菓子を作っています。

結成当初、調理室の後ろで遊んでいた子ども達も今では大きく成長しましたが、私たちが作るお菓子を毎月楽しみに待っている姿は変わりません。活動時間中は、先生を囲んでおしゃべりに花を咲かせながら、心を込めたお菓子作りに励んでいます。クリスマスやバレンタインデーなど、季節に合わせたお菓子を私たちと一緒に作りませんか?きっと家族の会話もはずみますよ。

問合せ程川カチ子さんへ ☎2955-3270