

朝寝坊はメニューのせい? ● 体内時計と食事の関係

子どものころ、「いつまで寝てるの!」と、お母さんに起こされた経験がある方は多いのではないのでしょうか。ひょっとすると、朝寝坊は食事のメニューだけで改善されるかもしれません。そもそも朝寝坊はなぜ起こるのでしょうか。

バクテリアから私たちヒトまで多くの生物が、“サーカディアンリズム”と呼ばれるおおよそ24時間周期の体内時計を持っています。ヒトでは25時間で1周期。24時間とは少しずれているので、光を浴びることなどで体内時計を調節しながら毎日生活しています。この体内時計がくると朝寝坊につながります。ここ数年、食品研究分野では、くるってしまった体内時計を食品の摂取で正常化しようという試みが行われています。ヒトでの効果を調べる前段階として、マウスでの効果がまず調べられてきました。

マウスに高脂肪のエサを摂取させると、体内時計が少し遅れて朝寝坊気味になります。このマウスに、

体内の高脂肪状態を改善する菓をエサに混ぜて与えると、体内時計が3時間ほど早くなり早起に。遺伝的に朝寝坊するマウスにこの菓を与えると、普通のマウスと同じように起きられるようになることも報告されています。このほか、高塩食は体内時計を数時間早めることや、赤ワインに含まれる成分が体内時計に関係する遺伝子に作用することもわかってきています。

こうした知見が積み重ねられていくことで、この先、徹夜続きの時や時差ボケ解消に食べるとよい成分などが明らかになってくるかもしれませんね。朝寝坊もメニューしだいですっきり解消!という時代が来るかもしれません。

参考文献 ● 化学と生物 Vol. 47, No. 10, 666-668, 2009



お料理レシピ ● 食べ物をよく噛む習慣を幼児期から!

子どもたちが好きな食べ物というと、カレー、ハンバーグ、ラーメンなどあまり噛まなくてもよいものばかり。噛む回数が減ってきた現代食のせいで、顎の発育は悪くなりがちです。すると永久歯の生えるスペースが不足して歯並びが悪くなったり、噛み合わせがうまくいかなかったり、さらには運動能力に悪影響を及ぼすことも。

よく噛むことで丈夫な顎骨、咀嚼筋、表情筋が作られます。小さい時から“ゆっくり噛む”“食事を楽しむ”習慣を身につけてあげましょう。目標は一口50回の咀嚼です。

うすあじ噛み噛み煮物

材料 ●●● 4人分

- ・厚揚げ 2個・蓮根 200g・人参 200g
- ・早煮昆布 20cm程・みりん 大1・薄口醤油 大1強・だし汁 240cc

作り方 ●●●

- ① 厚揚げはさっと熱湯を通し油ぬきし、一口大に切っておく。
- ② 蓮根は皮をむき、大き目の乱切りにする。
- ③ 人参は皮をこそげ、同じく大き目の乱切りにする。
- ④ 昆布は適当に切り、240ccのだし汁につけて、もどしておく。
- ⑤ ④の中に材料を全部いれ、調味をし、弱火で汁が無くなるまで煮る。

管理栄養士でもある岡本秀己さん(滋賀県立大学人間文化学部)と岡本ゼミの学生のみなさんに考えていただきました。



調理の工夫

- ① 火を通し水分を抜く。
- ② 食材を大きく切る。
- ③ 噛み応えのある食材を使う。
- ④ 野菜は繊維が残るように切る。



野菜スティックもお薦めです!



よく噛むことの利点

- ① 唾液の分泌を促し、消化・吸収を助ける。
- ② 唾液が出ることで、口の中がきれいになり虫歯を防ぐ。
- ③ 唾液中にある感染予防物質が、病気を予防する。
- ④ 食物の味物質を溶かし出し、味覚を育てる。
- ⑤ 脳に刺激が伝わり、知的発達を促す。
- ⑥ 野菜や果物などの食物繊維が歯の表面の掃除もしてくれる。



うみかぜだより 第13号

2011.2.20 第13号



一般に40代以上の人は、過去の出来事について問われると、15~30歳ごろまでの期間について一番よく思い出せることができるそうです。近い過去であるからといって、必ずしもよく思い出せるわけではないことは、日常的にもよく経験することです。15~30歳といえば、人間が大人になっていくとき。生涯の友や伴侶と出会い、社会的にも一人前と認められて職業的にも自立へと向かう、人生の華ともいえる時期かもしれません。そのような時期の思い出だからこそ、人は何よりも大切に忘れがたく生涯を生きていこうか。

他方、幼児期健忘と呼ばれる現象があります。3歳ごろまでのことを、私たちはほとんど覚えていません(試みに、人生最初の記憶がいつ、どこで、何についてのことなのか、思い出してみてください)。なぜ、そのようなことがおこるのでしょうか? 3歳ごろまでの子どもに記憶能力がない、というわけではありません。胎児期から赤ちゃんはお母さんの声を記憶して、他の女性のものとは区別することができますし、生まれてから9ヶ月ごろになると、少し前に見たことでも、思い出してそのとおりにやってみることもできます。1歳をすぎるところからは、たくさんのお話も覚えていきます。何ができないのか、

というと、自分自身が、何を、どこで、いつ、経験したのかを思い出すことができません。3歳までの子どもも日常生活についてたくさんの知識を記憶として蓄えています。記憶の中に自分を登場させて、自分の経験として過去の出来事を思い出せることをしないようです。さらに興味深いことに、過去の自分を語れるようになると、未来の自分にも思いを馳せることができるようになるようです。現在から過去、未来を行き来する「メンタル・タイム・トラベル(心的時間旅行)」がある程度可能か、そうでないかが、3歳児と4歳児の大きな違いの一つだということがわかってきています。

3歳ごろまでの子どもも現在を懸命に生きています。そのように日々の暮らしのなかで育った自分自身の昨日のことや明日のことを、4歳ごろからは周囲の大人や年長の子もたちと語りあうことができるようになります。そのようにして生涯に続く自己についての記憶がかたちづくられていくのかもしれませんが、本人が記憶に残せない赤ちゃんのころのことを、しっかりいつまでも覚えておいてやれるのは、親であり家族です。どれほど大切な存在なのか、このことから身にも沁みます。

第4回 うみかぜセミナー：発達障害と歩む

とき 3月5日(土) 13:30~15:30
ところ 滋賀県立大学交流センター 1階研修室

石川憲彦氏(林試の森クリニック院長)講演「『発達障害』の医療：効用と限界」
成長し、発達する子どもたちに大人はいかに寄り添っていかれるのでしょうか。発達障害をめぐってもさまざまな理解やアプローチがあるなかで、「どんな形でも生き伸び続けていくことを目的化して共有していく治療」を重視する石川氏の立場から、医療の効用と限界についてお話しいたします。

いずれも事前登録不要、参加無料です。
問合せ先/滋賀県立大学子どもの未来応援プロジェクト tel.090-7343-2405 E-mail usp-umikaze@nifty.com

インファンクラブお別れ演奏会

とき 3月24日(木) 11:00~11:30 演奏:滋賀県立大学吹奏楽部
3月25日(金) 11:00~11:30 演奏:滋賀県立大学オーケストラ
ところ 両日とも滋賀県立大学交流センター 2階研修室

滋賀県立大学の吹奏学部とオーケストラによる演奏会をおこないました。さまざまな音のする楽器を見たり、生の演奏に触れたりする機会を持ちたいと企画しました。子どもたちが思わず歌ったり踊ったりしたくなるような曲を検討中♪お子さんとお母さんがともに楽しめる演奏会になるかと思ひます。みなさん、お誘い合わせのうえ、ご参加ください。



うみかぜだより 第13号

発行 子育て応援ラボ「うみかぜ」(竹下秀子研究室) 彦根市八坂町2500 滋賀県立大学人間文化学部 tel.090-7343-2405 fax 0749-26-7235
編集 上野有理・竹下秀子・廣瀬潤子・広田幸子・丸澤由美子 イラスト 丸本香織(ゆっくりと子育てしよう・お料理レシピ)
子育て応援ラボ「うみかぜ」による今年度の母子支援活動「インファンクラブ」「ミュージッククラブ」は京都新聞「子育て仲間を応援事業」助成、同じく『みんなあつまれ!』は京都新聞「福祉活動支援」助成を受けています。

人間らしく生きていく力とは？(5)

…… 自立し、折り合い、社会に繋がり、協働する ……

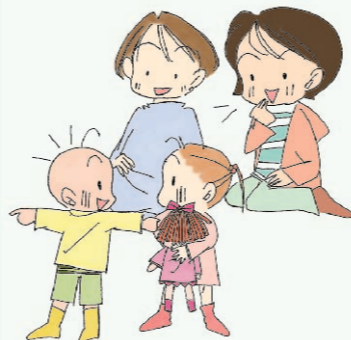
前号では、父親の子育てについてお話ししました。母親だけでなく、まわりの大人が協力しての育てが、子どもの育ちにとって、また大人の育ちにとっても大切です。おじいちゃん、おばあちゃん、保育所や幼稚園の先生や仲間、ご近所さん、さらには地域、社会と、子どもを取り巻くネットワークは広がります。今号では、社会全体で子育てや暮らしの改善に取り組む視点について考えてみます。

内閣府の設置した「新しい公共」円卓会議が「新しい公共宣言」でも述べたように、日本には、古くから、結・講・座・寺子屋など、さまざまな支えあいや活気を生み出す知恵や技術がありました。社会を支える公共のシステムを「お上」だけでなく、さまざまな人々の協働が支えてきたのです。ところが、明治以降、公共を担うのは「官」であるという考えが強くなり、政府に決定権や財源などが集中し、人々と社会のつながりが薄れてきたようです。現代では、自由主義経済が進み、学力も人生の成功もすべて自己責任だとみなす風潮が広がっています。しかし子どもたちが過ごしやすく、自分を含む誰もがうまく生きていけるような社会にするために、まわりの人と協働していくことが大切になります。身近な例を挙げてみましょう。

彦根市の子育て支援は、市民と行政の協働によって、現在のようなシステムができあがったといえます。まずは、子育てサークルや子育て支援団体がつながってネットワーク



を形成し、彦根市全体の子育て支援について、理想の姿を掲げて活動してきました。さらに行政と協働して、子育て中の誰でも参加できる「ひろば」の設置、親のための「すくすく・のびのび教室」の拡大、子育て情報の紹介、子育て政策への提言、子育て支援のホームページの開設や子育てガイドブックの作成、ハローベビー教室の充実、NP(Nobody's Perfect: 完璧な親なんていない!)プログラムの実施、子育て支援の会議への民間団体の参加、などが実現しました。



この他、彦根市が全学的な事業として現在おこなっている、新聞・雑誌・段ボールや廃油の回収は、もともとは数名の主婦たちがボランティアではじめたことでした。地域の自治会や廃品回収業者の方々の協力を得ながら続けられ、今日の形態になりました。一人では実現できないことでも、思いを同じくする人々がつながってネットワークを形成し、大きな声の束にして、行政に伝えていくと、多くの人々が望んでいるということで取り上げられやすくなります。個々の力を結集することで、市民のアイデアが施策に反映され、実現することが多々あるのです。

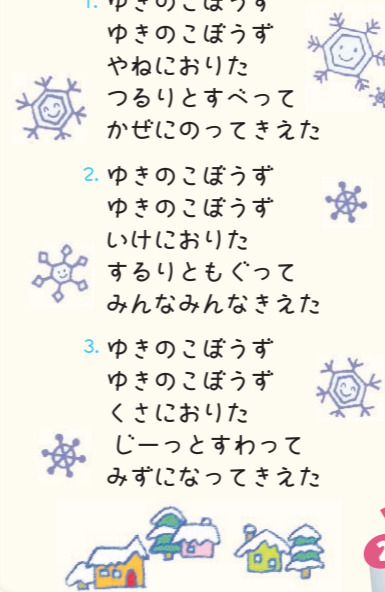
人は自立する力とともに、他人と折り合う力を育てていきます。同じ思いのときには協働し、食い違いのあるときも乗り越えようと努力します。常に「新しい公共」を創りだし、社会をよりよく変化させようとし、自分を主張してよりよく生きようとする「自助」の力と、他者とうまく生きようとする「共助」の力、くわえて、自分も他人もうまく生きていくために社会全体に向かって働きかけていく「公助」の力。これらが人間らしく生きていく力として大切なのではないのでしょうか。

ふれあい遊び

ゆきのこぼり

作詞:村山淳子 作曲:不詳

- ゆきのこぼり
ゆきのこぼり
やねにおりた
つるりとすべて
かぜのつてきえた
- ゆきのこぼり
ゆきのこぼり
いけにおりた
するりともぐって
みんなみんなきえた
- ゆきのこぼり
ゆきのこぼり
くさにおりた
じーっとすわって
みずになつてきえた



ゆきのこぼり ゆきのこぼり



胸の前あたりで手をクルクルまわします。

アイデアを出しあいながら2番、3番も遊んでみてください★

身体全体を使って「冬」を楽しむ遊びです。乳児期のお子さんは、自分の手をお母さんに触ってもらいながら、一緒にクルクルまわしたり、ヒラヒラ上下させたり、パチパチ叩いたりするのが楽しいようです。お母さんが歌を口ずさむと、子どもはニコニコ近くに寄ってきて「一緒にしよう!」と自分の手を差し出したり、座ったまま身体を上下してリズムにのったりします。

幼児期になると、「自分でできるよ!」と身体全身をつかって踊ります。雪やみぞれが降っているのを見つけると、「ゆきのこぼり〜」と歌いだす子どもも!手をクルクル上手にまわすことができると、「見て!すごいでしょ!!」と得意げです。「やねにおりた〜」で「こんな大きい屋根!」と背伸びして大きい屋根を表現したり、「ネズミさんのおうち〜」と小さな小さな屋根を表現したり、「ぼくんち、こんな屋根!」とお家の屋根を教えてくれたりと、子どもたちはさまざまなアイデアを出し、手遊びをめいっぱい楽しめます。

まだまだ寒い日が続きます。この「冬」の寒さをお子さんと一緒に手遊びで楽しんでみませんか?身体も心もほっかぽかになること間違いなし!

2 やねにおりた



手を斜めに動かして、屋根の形を表現します。

3 つるりとすべて



胸の前あたりで下から上へ手拍子します。

4 かぜのつてきえた



3で上に持っていた手をヒラヒラさせながら、下におろします。



パキスタンのタジュ小学校の教室風景。男の子はコ、女の子はキラと呼ばれる民族衣装を着用しています。

チベット仏教に依拠して伝統的な暮らしを守りつつ、憲法に「国民総幸福」を掲げて民主的な国づくりをめざしている国、ブータン。北は中国、南はインドに挟まれた、面積は九州ほど、人口約七〇万の小国です。今回は、「京都大学ブータン友好プログラム」の一員として先ごろブータンを訪れた松沢哲郎さん(京都大学霊長類研究所所長の報告から、教育にかんする部分を紹介)します。写真も同氏に提供いただきました。

国力を測る指標として国際的によくもちいられたのは「国内総生産」です。これは国の経済力を表すものですが、ブータンの「国民総幸福」は、経済だけではなく、文化、自然、政治も含まれた理念です。父王の死を受けて一九七二年に一七歳で即位した、ジグメ・シンゲ・ワンチュク前国王が構想しました。伝統的な文化を大切に、豊かな自然を享受し、さらに、政治では民主主義を尊重することで、人間としての幸せな暮らしを実現していく、という思いがこめられています。このような国づくりの基本として、教育には熱心で、小学校から大学まで公教育はすべて無料で実施されています。過去三十年間には識字率を二〇パーセントから六〇パーセントに上昇させるとりくみがありました。

松沢さんが訪れたのは、ブータンの空の玄関口、標高二、三〇〇メートルのパロにある小学校でした。幼稚園も併設された小学校で、教室では七〜八名のグループ学習がおこなわれていました。隣の子同士、互いに教えあって進む授業は自然な活気に満ちていたそうです。小学校のすべての学年で毎日必ず勉強する四教科が、国語、英語、算数、環境教育で、国語以外の授業はすべて英語でおこなわれます。ブータンには、国語とされるゾンカ語以外にも、ツァンラカ語、ネパール語、その他多数の言語が使用されており、その中で、隣国のインドでも通用する英語が第一公用語的な位置にあるという事情もあります。また、主要四教科に含めるほど環境教育を重視するのは、自然の恵みと脅威の両面とうまく付き合わねばならない国土に住む人々の基礎教養だと考えられているからでしょう。

教室の壁には、アルファベットの二六文字と同様に、「国民総幸福」の要点が大書されていたというブータンの小学校。松沢さんは、学校教育の中で「人間にとって幸福とは何か」が日々繰り返し問われていた、と振り返ります。「国民総幸福」は、ブータン憲法の第九条にそうです。憲法第九条に「戦争の放棄」を謳う国、日本、ブータンとの交流が今後ますます進むことが期待されます。

◆参考文献◆松沢哲郎(2010)ブータンの国民総幸福。発達125号、ミネルヴァ書房。



世界の子育て —ブータン—