

地域の農で育む子どもたちの食

～ミネラルご飯で元気な心とからだ～

秋田ミネラル・オーガニック給食をすすめる会 代表
栄養士 畠山 澄

自己紹介

- ▶ 畠山澄(はたけやま すみ)
- ▶ 東京生まれ
- ▶ 栄養士免許取得後、保育園を中心に約5年給食業務に携わる。
- ▶ 結婚を機に秋田に移住、二児の母。
- ▶ 秋田では、県内の民間給食委託会社で学校や保育園などの給食に約6年従事。
- ▶ 2017年、「MAMANI」という屋号で食育活動始める。「腸活」「発酵食」「ミネラル」「オーガニック」といったキーワードを大切に活動している。
- ▶ 2020年、市民団体「秋田ミネラル・オーガニック給食をすすめる会(Akitam.o.k.sアキタモクス)」を発足。「全ての子ども達が平等に食べられる給食を安心安全でミネラルたっぷりの食材に！」とミネラルが体から流れやすい現代食にもっとミネラルたっぷりの食事を取り入れて、土のミネラルも生き返るように、無農薬や減農薬、無化学肥料の野菜も増やしていこうという食育活動をイベントなどを通じて行っている。
- ▶ 2021年、秋田市協働サポート交付金事業の一環として県内外から講師を招き、食や農についての講演会や勉強会を企画運営。市内の協力子ども園の給食栄養分析など実施。
- ▶ 個人では、2023年より神奈川県の子ども施設で栄養士とミネラルアドバイザーとして業務を請けおっている。

ミネラルとは

- ▶ 五大栄養素の一つであり、体内の**5%**と微量ですが、体内で作ることができないので、**毎日の食事からとる必要がある**。
- ▶ それぞれの元素が**重要な生理機能のはたらき**をしている。

- ▶ 主要ミネラル（1日必要量が100mg以上）

- ▶ カルシウム、リン、マグネシウム

- ▶ イオウ、カリウム、ナトリウム、塩素

- ▶ 微量ミネラル（1日必要量が100mg未満）

- ▶ 鉄、ヨウ素、亜鉛、銅、セレン、マンガン

- ▶ コバルト、モリブデン、クロム

ミネラルは体中でどんな働きをするの？

ミネラルは、体の生理機能、調節機能をつかさどりホルモンや神経伝達物質なども作る酵素の働きを助ける「補因子」として働きます。つまりミネラルが十分にたりていると・・・

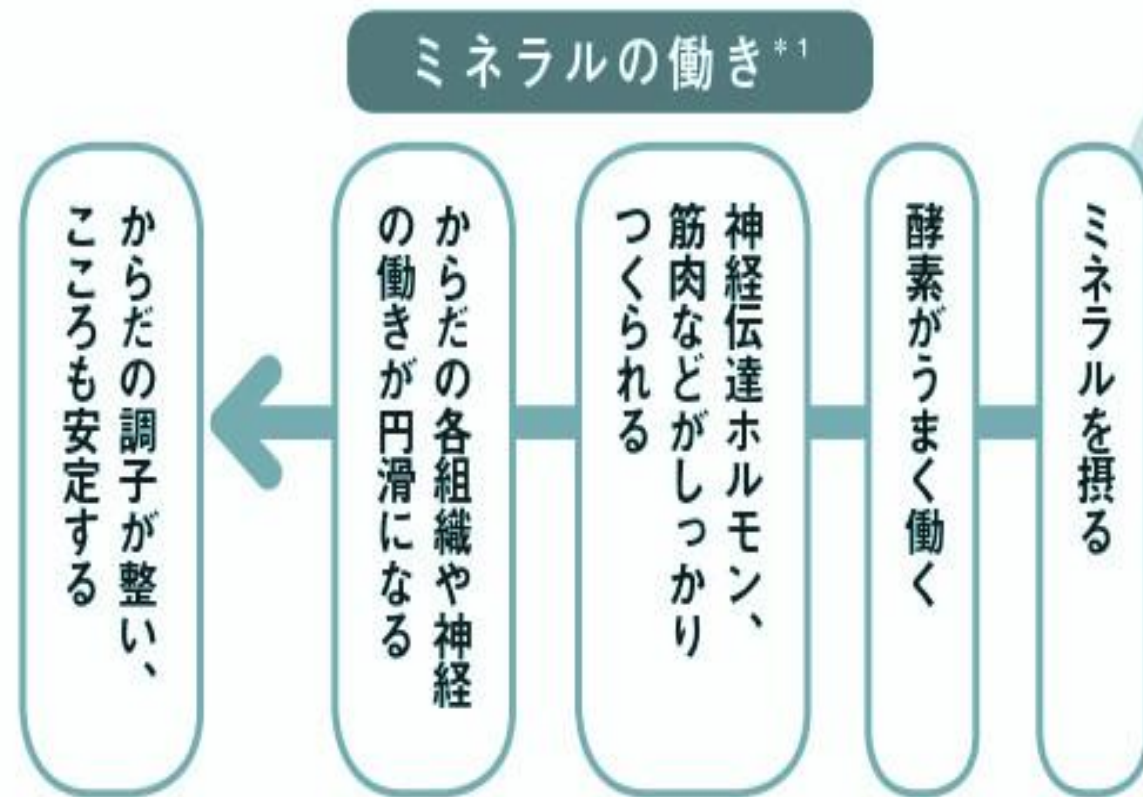
酵素が円滑に働き、体の各器官の働きも円滑のなります。

そして、私たちの「うれしい」「楽しい」「イライラ」などの感情や「意欲」「記憶力」などは神経伝達物質やホルモンが深くかかわっていますので、ミネラルは欠かせません。

そのため、ミネラルは体だけでなく、

精神（心）や神経にも大きな影響をおよぼすのです。

酵素のはたらきを助ける「ミネラル」



ミネラルは からだの指揮者です！

ミネラルの役割のなかでも重要なのが、代謝や消化といった生命活動に必要な酵素が、ミネラルを摂ることで働くということ。ここを安定させるセロトニンなどの神経伝達物質も、酵素の働きによって分泌されます。ミネラル不足は生命活動に直結するため、とくに成長過程の子どもには、主要ミネラルも微量ミネラル^{*2}もバランスよく摂れる食事が必須！

ミネラルと酵素・神経伝達物質の関係とは？



神経伝達物質が
つくられること
で、こころの安
定や感情コント
ロールがスムー
ズになり、かん
しゃくや暴力が
減ることに。



酵素は、ひとのからだをつくったり、動かしたり
するために欠かせないものですが、多くの酵素
は単独では働かず、ミネラルが必要です。



酵素にミネラルが組み合わさることで、酵素は働
き出し、神経伝達物質をつくるなどの仕事をします。

ミネラルを多く含む食材

ミネラルは鉱物なので岩や土にあり、やがて海に流れる



魚

生話

煮干し

目刺し

シヤモ

海藻類

昆布

海苔

ひじき

ミネラルが豊富な食材

タネ類

ごま

そば

玄米

マスタード

雑穀

木の实

栗

クルミ

アーモンド

カシューナッツ

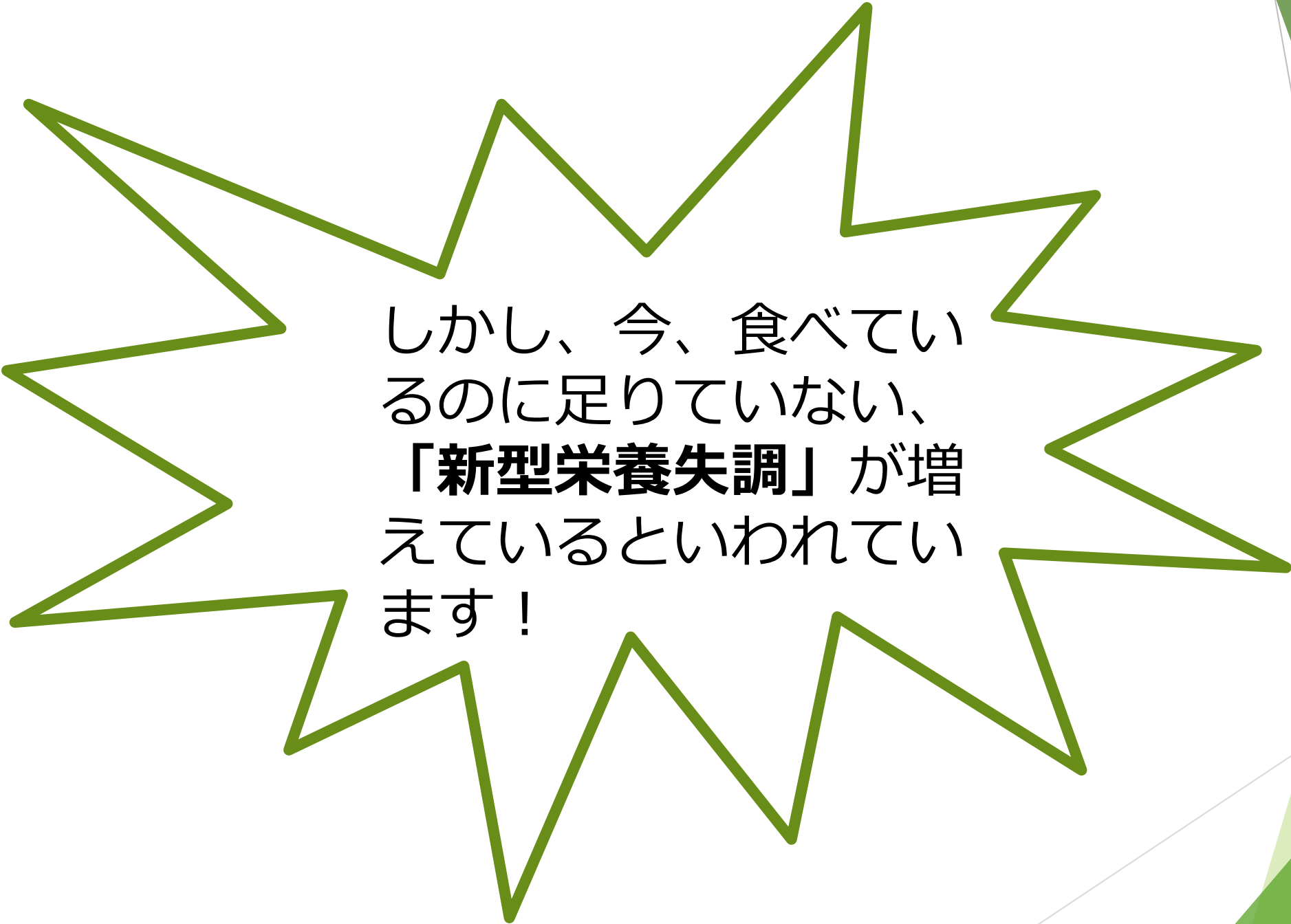
ミネラルをとろうね!!

ギンナ

ヘーゼルナッツ

ピスタチオ

『食べなきゃ危険!』より



しかし、今、食べているのに足りていない、
「新型栄養失調」が増えているといわれています！

食品が原因でミネラルが不足する理由

* 水煮食品やカット野菜の利用

何度も水洗いしてパックに詰めるので水溶性ミネラルが流出してしまう。

* 加工食品の添加物、リン酸塩の使用

リン酸が体から排出される時、一緒に2倍のミネラルをつれていく。

* 精製食品

必要以上に精製することで、食品の持つ栄養素（ミネラル）も減少。

（例えば白砂糖、小麦粉、精製度の高い油など）

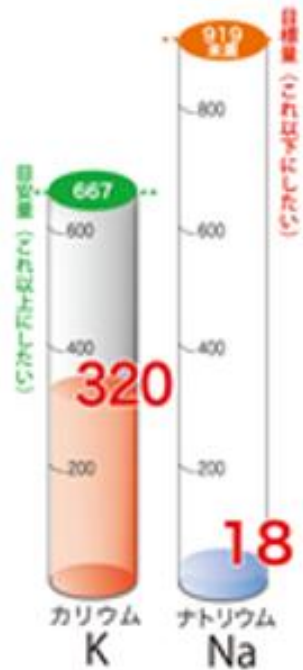
「高級総菜セット」 RF1

新鮮そうな食材が魅力的。でも、色が鮮やかなのは、鉄が抜かれた証拠。肉の塊が入り、おかずだらけなのに、鉄が少なく、4ミネラル不足です。



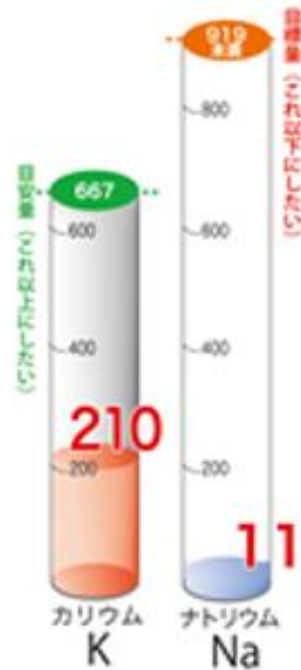
ごぼうの カリウムとナトリウム

生



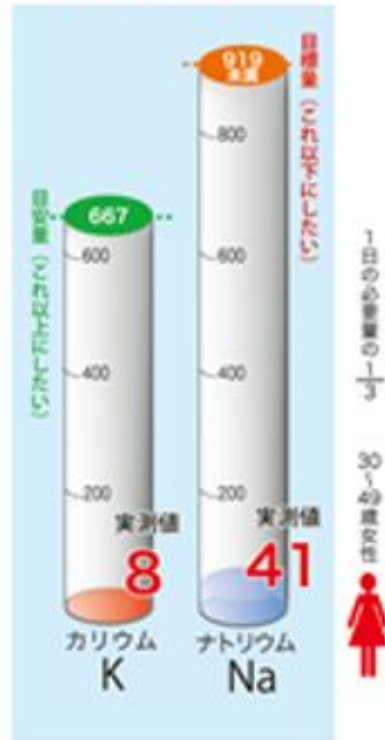
食品成分表より (単位: mg)

ゆで



検査機関: 埼玉県食品衛生協会検査センター (単位: mg)

水煮食品



(実測)



食品と暮らしの安全 No.334 2017.2.1

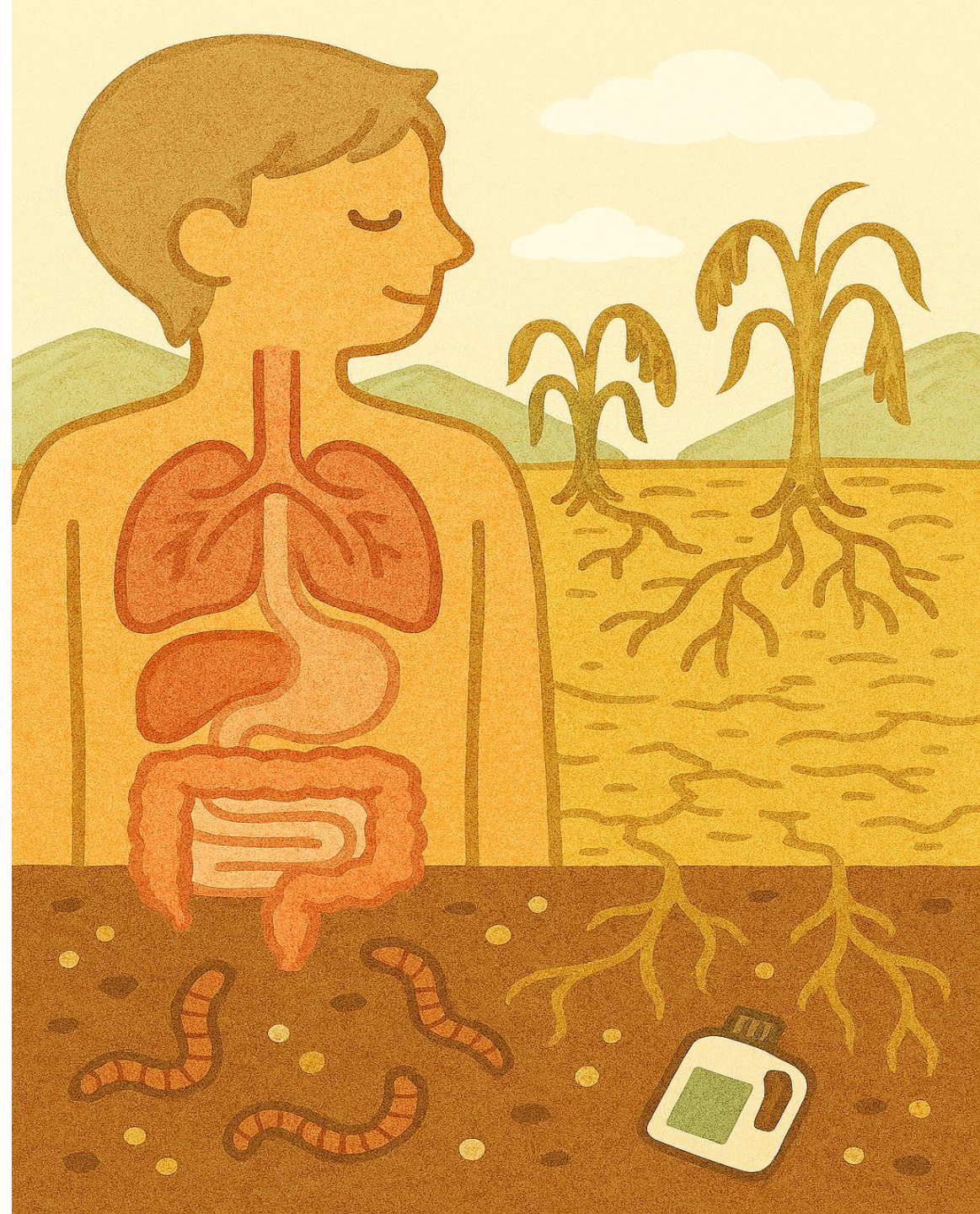
体と大地はよく似ている

大地も人の体も薬を使いすぎれば、自然に元に戻る力や健康になる力が薄れてしまいます。

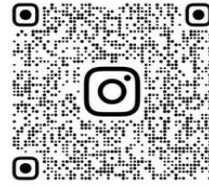
元気がない土から取れた作物には栄養分も少ないように、栄養分の少ない食事をしていけば、人も元気がなくなってきました。

人もまた自然の一部。

健康で元気な大地で育った作物でその地域の子ども達が育つ循環こそ豊かな社会につながるのではないのでしょうか。



Kitchen studio MAMANI



@KITCHEN.STUDIO.MAMANI

もくすの台所



@MOKS.NO.DAIDOKORO

市民団体

秋田ミネラル・オーガニック給食をすすめる会

**AKITA
M.O.K.S**



@AKITA_M.O.K.S

共通メールアドレス
suminomamani@gmail.com