

日々の暮らしに

香川芳子 女子栄養大学学長



日ごろ通っている教会には年齢も職業もさまざまなかたが来られます。クリスマスにはご家族でいらっしゃるかたもあり、教会は大きな家族のような存在です。そのご縁で出会ったおひとりが、10年ほど前文部科学大臣であった、河村建夫さんです。在任中は栄養教諭制度の実現に尽力されました。河村さんの朝食セミナーに参加したところ、河村夫人が、ご主人が記録しておられる食事ノートを見せてくださいました。小さな字で克明に書かれた内容をひと目見て感服しました。女子栄養大学が推奨する四群点数法（131^ポ）とは異なりますが、食材を5色に分けて記録し栄養バランスがチェックで

きるようになっていきます。書き始めのころは青菜の種類も小松菜かほうれん草かの区別もつかなかったのが、記録し続けることで食材が見分けられるようになったそうです。記録を始めてから体調もよく体重コントロールも適正とか。

以前、「早寝早起き朝ごはん」運動の重要性をお話しされたことがありましたが、ご自身が食育運動の実践者とは驚きでした。国のリーダーたる者、まずは自分の体の管理をする能力にたけているのは当然ですが、「言うは易く行なうは難し」。河村さんは、大きなよい仕事を成そうという人はその基本に自身の健康管理がまずあることを示してくださいました。

毎日の食事記録は
健康を支え
活動の土台になります