

# Mil meal 2017

ミルミール

株式会社ミールケア

秋号

## ●ミールケアお客様インタビュー

### 2 「笑顔」と「愛情」で 人は成長する

認可保育園 心育保育園 志道不二子園長先生

## ●事業所インタビュー

### 6 浅間学園事業所

寺田 隆史チーフ 対談 平林 加奈子係長  
関 知夏栄養士 丸山 玲子係長

## ●ミールケアレポート

学校法人 白百合学園 幸手白百合幼稚園様

### 9 保護者向け食習慣講座

## ●みる農園

安心・安全・おいしい野菜

### 10 みんなが集まる農園づくり

「食育ヴィレッジ」からの発信!

### 12 夏休み食育スクール開校

《連載vol.2》研究開発室  
アレルギーフリー・グルテンフリー食品に挑む!

### 13 新商品の発売に向けて

14 おかげさまで、7月28日をもちまして  
み〜るんヴィレッジが1周年を迎えました

### 15 ミールケアNEWS

### 16 「ガソリンよりも水が高い！」

株式会社ミールケア 代表取締役 関 幸博

「日本の文化の中にはもちろん「食文化」も含まれると思えますが、その中で子どもたちに伝えていきたいことは何ですか。

和食(日本の伝統文化)はユネスコ無形文化遺産に登録されました。しかし、ユネスコ条約は危機に瀕している文化保護なのです。和食が危機に瀕しているとは考え難いことですが、飽食の時代と言われている昨今、コンビニや外食などで、簡単に合理的に食事が済ませられるようになったことから想像がつかまずね。

子どもの頃に覚えた味は忘れませんが、日本人として体に合った和食が忘れられていくのは悲しいことです。お箸が上手に使える、お米をいただくという日本の食文化を子どもに伝えていきたいですね。

こんなお話はご存知ですか? 「おむすび」という言葉は日本最古の古事記に記されている神様「むすびのかみ」に由来しています。「おむすび」の「び」は古い時代に「魂」という意味があり、「魂を込めたもの」という説で「むすびの神様」がおむすびの起源と言われていると、またおにぎりは「鬼切! 災いをなくす」という意味もあると言われています。おにぎりを食べると災いがなくならないなんて素敵なことだと思いませんか。そして、おむすびは「お結び! 良縁を結ぶ」という意味もあるそうです。おむすびを誰かとおいしくいただく

愛情が芽生える。これもまた素敵なことです。

「おむすび」にはそんな愛情があるのです。

では、「食と作法、伝統」という点ではいかがでしょうか。

食事というものは、人を思いやる気持ちがあると思えます。食事をするときには楽しくが一番です。

作法はみんなと食事をする場で、楽しく気持ちよくできるよに長い時間かけ作られてきたその国や地域のマナーだと思えます。各国、その土地で違うものなので、お互いに気持ちの良い場でありたいという気配りが大切になってきます。

例えば、日本人が蕎麦を食べる時の「スルズル」とする音、これが「ヌードルハラスメント」と言われ、賛否両論になっていくように思えます。その国、地域によって良いとされていることが、不快に思われてしまうことがあるというのを忘れてはいけません。

また、作法ばかりを重んじて叱つてばかりの食卓ではおもしろいものもおもしろく感じられませんか。

・お茶碗やお箸を持つ  
・特定のものを集中的に食べない

愛情が芽生える。これもまた素敵なことです。

「おむすび」にはそんな愛情があるのです。

では、「食と作法、伝統」という点ではいかがでしょうか。

食事というものは、人を思いやる気持ちがあると思えます。食事をするときには楽しくが一番です。

作法はみんなと食事をする場で、楽しく気持ちよくできるよに長い時間かけ作られてきたその国や地域のマナーだと思えます。各国、その土地で違うものなので、お互いに気持ちの良い場でありたいという気配りが大切になってきます。

例えば、日本人が蕎麦を食べる時の「スルズル」とする音、これが「ヌードルハラスメント」と言われ、賛否両論になっていくように思えます。その国、地域によって良いとされていることが、不快に思われてしまうことがあるというのを忘れてはいけません。

また、作法ばかりを重んじて叱つてばかりの食卓ではおもしろいものもおもしろく感じられませんか。

・お茶碗やお箸を持つ  
・特定のものを集中的に食べない

「時をつかない、音はなるべく立てない、箸使いを美しく」などの基本を押さえ、お互いに気持ちの良い場でありたいという気配りが大切だと思えます。食事は人を元気にします。陰性感情をもった方でもおいしい食事を分かち合える人と食べると元気になります。

愛情を感じられる食卓を土台にして、相手を思いやる中で作法を学び教えていければ良いと思います。

「命をいただく」と教えられ、作法を大切にしているご家庭で育った方は食事の仕方が美しく、一つの動作を大切に、一粒の米を大切にします。なにより、作ってくれた方に感謝する気持ちがあれば必ずと作法に表れると思います。

正直、保護者でその大切さを教えられない方がいるのも現状です。子どもの食に関して無関心な保護者も多いです。忙しくて外食やお惣菜ばかりとか、朝食にお煎餅だけ、ポテチだけという子どももいるのです。保



「おいしい?」と各テーブルを回り、子どもの様子を伺う、ミールケア 橋本チーフ

「日本の文化の中にはもちろん「食文化」も含まれると思えますが、その中で子どもたちに伝えていきたいことは何ですか。

和食(日本の伝統文化)はユネスコ無形文化遺産に登録されました。しかし、ユネスコ条約は危機に瀕している文化保護なのです。和食が危機に瀕しているとは考え難いことですが、飽食の時代と言われている昨今、コンビニや外食などで、簡単に合理的に食事が済ませられるようになったことから想像がつかまずね。

子どもの頃に覚えた味は忘れませんが、日本人として体に合った和食が忘れられていくのは悲しいことです。お箸が上手に使える、お米をいただくという日本の食文化を子どもに伝えていきたいですね。

こんなお話はご存知ですか? 「おむすび」という言葉は日本最古の古事記に記されている神様「むすびのかみ」に由来しています。「おむすび」の「び」は古い時代に「魂」という意味があり、「魂を込めたもの」という説で「むすびの神様」がおむすびの起源と言われていると、またおにぎりは「鬼切! 災いをなくす」という意味もあると言われています。おにぎりを食べると災いがなくならないなんて素敵なことだと思いませんか。そして、おむすびは「お結び! 良縁を結ぶ」という意味もあるそうです。おむすびを誰かとおいしくいただく

愛情が芽生える。これもまた素敵なことです。

「おむすび」にはそんな愛情があるのです。

では、「食と作法、伝統」という点ではいかがでしょうか。

食事というものは、人を思いやる気持ちがあると思えます。食事をするときには楽しくが一番です。

作法はみんなと食事をする場で、楽しく気持ちよくできるよに長い時間かけ作られてきたその国や地域のマナーだと思えます。各国、その土地で違うものなので、お互いに気持ちの良い場でありたいという気配りが大切になってきます。

例えば、日本人が蕎麦を食べる時の「スルズル」とする音、これが「ヌードルハラスメント」と言われ、賛否両論になっていくように思えます。その国、地域によって良いとされていることが、不快に思われてしまうことがあるというのを忘れてはいけません。

また、作法ばかりを重んじて叱つてばかりの食卓ではおもしろいものもおもしろく感じられませんか。

・お茶碗やお箸を持つ  
・特定のものを集中的に食べない

「時をつかない、音はなるべく立てない、箸使いを美しく」などの基本を押さえ、お互いに気持ちの良い場でありたいという気配りが大切だと思えます。食事は人を元気にします。陰性感情をもった方でもおいしい食事を分かち合える人と食べると元気になります。

愛情を感じられる食卓を土台にして、相手を思いやる中で作法を学び教えていければ良いと思います。

「命をいただく」と教えられ、作法を大切にしているご家庭で育った方は食事の仕方が美しく、一つの動作を大切に、一粒の米を大切にします。なにより、作ってくれた方に感謝する気持ちがあれば必ずと作法に表れると思います。

正直、保護者でその大切さを教えられない方がいるのも現状です。子どもの食に関して無関心な保護者も多いです。忙しくて外食やお惣菜ばかりとか、朝食にお煎餅だけ、ポテチだけという子どももいるのです。保

「時をつかない、音はなるべく立てない、箸使いを美しく」などの基本を押さえ、お互いに気持ちの良い場でありたいという気配りが大切だと思えます。食事は人を元気にします。陰性感情をもった方でもおいしい食事を分かち合える人と食べると元気になります。

愛情を感じられる食卓を土台にして、相手を思いやる中で作法を学び教えていければ良いと思います。

「命をいただく」と教えられ、作法を大切にしているご家庭で育った方は食事の仕方が美しく、一つの動作を大切に、一粒の米を大切にします。なにより、作ってくれた方に感謝する気持ちがあれば必ずと作法に表れると思います。

正直、保護者でその大切さを教えられない方がいるのも現状です。子どもの食に関して無関心な保護者も多いです。忙しくて外食やお惣菜ばかりとか、朝食にお煎餅だけ、ポテチだけという子どももいるのです。保



「おいしい?」と各テーブルを回り、子どもの様子を伺う、ミールケア 橋本チーフ

「日本の文化の中にはもちろん「食文化」も含まれると思えますが、その中で子どもたちに伝えていきたいことは何ですか。

和食(日本の伝統文化)はユネスコ無形文化遺産に登録されました。しかし、ユネスコ条約は危機に瀕している文化保護なのです。和食が危機に瀕しているとは考え難いことですが、飽食の時代と言われている昨今、コンビニや外食などで、簡単に合理的に食事が済ませられるようになったことから想像がつかまずね。

子どもの頃に覚えた味は忘れませんが、日本人として体に合った和食が忘れられていくのは悲しいことです。お箸が上手に使える、お米をいただくという日本の食文化を子どもに伝えていきたいですね。

こんなお話はご存知ですか? 「おむすび」という言葉は日本最古の古事記に記されている神様「むすびのかみ」に由来しています。「おむすび」の「び」は古い時代に「魂」という意味があり、「魂を込めたもの」という説で「むすびの神様」がおむすびの起源と言われていると、またおにぎりは「鬼切! 災いをなくす」という意味もあると言われています。おにぎりを食べると災いがなくならないなんて素敵なことだと思いませんか。そして、おむすびは「お結び! 良縁を結ぶ」という意味もあるそうです。おむすびを誰かとおいしくいただく

愛情が芽生える。これもまた素敵なことです。

「おむすび」にはそんな愛情があるのです。

では、「食と作法、伝統」という点ではいかがでしょうか。

食事というものは、人を思いやる気持ちがあると思えます。食事をするときには楽しくが一番です。

作法はみんなと食事をする場で、楽しく気持ちよくできるよに長い時間かけ作られてきたその国や地域のマナーだと思えます。各国、その土地で違うものなので、お互いに気持ちの良い場でありたいという気配りが大切になってきます。

例えば、日本人が蕎麦を食べる時の「スルズル」とする音、これが「ヌードルハラスメント」と言われ、賛否両論になっていくように思えます。その国、地域によって良いとされていることが、不快に思われてしまうことがあるというのを忘れてはいけません。

また、作法ばかりを重んじて叱つてばかりの食卓ではおもしろいものもおもしろく感じられませんか。

・お茶碗やお箸を持つ  
・特定のものを集中的に食べない

「時をつかない、音はなるべく立てない、箸使いを美しく」などの基本を押さえ、お互いに気持ちの良い場でありたいという気配りが大切だと思えます。食事は人を元気にします。陰性感情をもった方でもおいしい食事を分かち合える人と食べると元気になります。

愛情を感じられる食卓を土台にして、相手を思いやる中で作法を学び教えていければ良いと思います。

「命をいただく」と教えられ、作法を大切にしているご家庭で育った方は食事の仕方が美しく、一つの動作を大切に、一粒の米を大切にします。なにより、作ってくれた方に感謝する気持ちがあれば必ずと作法に表れると思います。

正直、保護者でその大切さを教えられない方がいるのも現状です。子どもの食に関して無関心な保護者も多いです。忙しくて外食やお惣菜ばかりとか、朝食にお煎餅だけ、ポテチだけという子どももいるのです。保

「時をつかない、音はなるべく立てない、箸使いを美しく」などの基本を押さえ、お互いに気持ちの良い場でありたいという気配りが大切だと思えます。食事は人を元気にします。陰性感情をもった方でもおいしい食事を分かち合える人と食べると元気になります。

愛情を感じられる食卓を土台にして、相手を思いやる中で作法を学び教えていければ良いと思います。

「命をいただく」と教えられ、作法を大切にしているご家庭で育った方は食事の仕方が美しく、一つの動作を大切に、一粒の米を大切にします。なにより、作ってくれた方に感謝する気持ちがあれば必ずと作法に表れると思います。

正直、保護者でその大切さを教えられない方がいるのも現状です。子どもの食に関して無関心な保護者も多いです。忙しくて外食やお惣菜ばかりとか、朝食にお煎餅だけ、ポテチだけという子どももいるのです。保



「おいしい?」と各テーブルを回り、子どもの様子を伺う、ミールケア 橋本チーフ



笑顔で迎えてくれた保育士の皆さんと園児の皆さん



保育士の皆さんが手作りしたかわいいモビールが玄関で出迎えてくれる。



掲示板には体を作る栄養素の表(手作り)食に対する意識が高い!

した。どんな想いから発信を決めたのですか。  
SNSで発信するってとても責任のいることです。自分の名前前で世の中に発信するわけですから。でも私が発信しなければと思ったのは、保育士の仕事の大変さや過酷さ、社会的地位の低さでも、そんな中前向きに頑張る保育士たちの姿を世の中の方に知って欲しかったからです。  
プライベートや仕事の中で辛いことがあっても、一切そうい

う姿を見せなくて子どもに笑顔を見せています。自身の子どもがいる保育士もいますが、我が子と同じように園の子とも一人一人に愛情いっぱい接してあげます。  
少し前までじっとしていられず動き回ってしまい、座って給食を食べられない子がいました。けれど、保育士が愛情を持って接していったら、徐々に子どもが変わっていったんです。笑顔が増えたり、落ち着いて食事ができるよ

うになったり、他の子と仲良くできるようになったり。  
様々な家庭がある中で、それぞれ事情を抱えた子もいます。でも、どんな子どもでも「愛情」をたくさん与えられた子どもは変わっていくというのを園の保育士たちは教えてくれました。  
私はいつでも、何か問題が起きても、みんなで笑い合って解決していこうって言うんです。問題を深刻に捉えすぎると、どんな大きな問題になってしまう

から、一人で抱え込まず、みんなと相談し合って笑顔で解決していこうって。だからうちの保育士たちはとても明るくて笑顔が絶えないんですよ。  
保育士の仕事は本当に多岐に渡るし、大変な事も多いです。玄関のモビールや壁にある掲示物も保育士たちの手作りです。他にもたくさん仕事があるのに楽しんで作っているんです。おね。苦を苦と言わず、楽しさに変え、笑顔で仕事をしている姿を本当に尊敬しています。

新しい発想と新たな夢

— 今後の展望や、夢などありましたらお聞かせください。

私の夢は、「保育園」と「介護施設」が一体化した施設を作ることです。  
一人の女性が子どもを預け、親もサポートしてもらえ、環境を作っていきたいと思っています。しかし、現状は厳しく、大変です。介護士、保育士の社会的地位や低賃金が重大な問題になっているのが現状です。そんな世の中を少しでも良い方に変えていくために私は発信し続け、行動し続けていきます。  
ミールケアさんとも、想いが通じる部分がありますし、何か一緒に面白いことができるといいなと思って思っています。ぜひ何かできたら良いですよ!

取材協力ありがとうございました!

「衣食住」＝「着物・食の大切さ・地域や生活環境」であり、これら全てが受け継ぐべき「日本の伝統文化」なのだと思います。

先生、園児さんたちの元気で屈託のない笑顔を見て、何があっても愛情いっぱい接することの大切さと大変さ、愛情をたくさん受けることで子どもがどれだけ変わるのを感じました。「辛い時こそ笑顔で」とおっしゃられる先生の言葉と温かい心、女性だからこそそのしなやかな強さが心に残るインタビューでした。



志道式  
ココイク  
心育保育園 様  
【認可保育園】

所在地 〒239-0831 神奈川県横浜須賀野市久里浜6-4-1  
シーフロント久里浜1F A号室  
連絡先 TEL 046-845-6030  
HP http://en-c.lovepop.jp/cocoiku-hoikuen/



のもののおいしさを活かすメニューに感動しました。  
団子作りやトウモロコシの皮むき、味噌作り、クッキー作りなどは子どもにとって素晴らしい体験になっています。「トウモロコシってお父さんと同じひげがあるんだよ」「味噌って大豆からできているんだよ」「今日ね、クッキー作ったんだよ」「型押しが面白かった」と、体験後の子どもたちの生き生きとした目が物語っていました。  
ご家庭からも、子どもが食に対して関心を持ってきたと感想をいただいています。ホームページのブログにも掲載させて

いただいているので、園を選ぶ時の参考にもなっていると嬉しい感想もいただいています。  
他にも、季節に応じた食育活動のなかで二十四節気をととても大切にされていて、当園と同じ考えだと同志を得たような気がしました。園の調理師さんもプロフェショナルで完璧な食事を提供してくださいます。昨今アレルギー食も多く大変なことです。丁寧に対応していただいていますし、おいしい離乳食も勉強になります。  
あと、個人的に熊本産の「いきなり団子」が大好きで取り寄せまでして購入していた

のですが、それがおやつに出た時は感動しました(笑)。調理方法が簡単に書かれていて、こんなに簡単に作れるものなのだといいことも分かりました。郷土料理がおやつに出るのも日本を感じられる大切な教育ですよ。  
少し前までは、子どもに土に触れて欲しくて畑を借りてトウモロコシを育てていました。保護者の方々にも手伝ってもらい管理をしていたのですが、やはり続けられなくなり、止めてしまいました。みるんヴィレッジのような施設が関東にもあつたら良いのかなど常々思っています

働く母として 家事・育児・仕事の両立

— ミールケアに対して「もっとこうして欲しい」などのご要望はありますか。  
ミールケアさんに望むことは一点だけ。  
子どもは毎日の給食をおいしく食べているので残すことはあまりないのですが、食いしん坊の私たちは(特に私は)タッパーに詰めて持ち帰りができたらなと(笑)。食中毒や衛生面で問題があると思います。単に「もったいない。家に帰って食したい」「ついでに夕飯にしまおう」という勝手なわがままな意見なのであまり気になさらないでください(笑)。

働く母として

— 子育てから社会復帰、その後の介護まで、女性が関わっていくであろう不安や問題は尽きません。同じ女性として、育児や家事と仕事の両立に関して先生はどう乗り越えてきましたか。  
多様性の現在、働きながら「母」や「女性」をしていくことは大変なことです。  
私は忙しいからできないではなく、できる方法を考えることが大切だと思います。

一緒に働く保育士の現状を SNSで発信

— 本日を迎える前に、志道先生のSNS(Facebook)を読ませていただきました。とても興味深いお話と、知らなかった現状を知ることができま

を両立できるか、どうしたら子どもに手作りのご飯を食べさせることができるか...と考えた時に「1週間分のおかずを作り置き」することにしました。仕事でご飯を作ることができないときでも、お皿に盛ってレンジで温めれば、手作りのおかずが食べられるようになります。  
「できないからやらない」ではなく、できる方法を考え、楽しみながらやった方がずっと良いですよ。私の場合、料理をしている間は、仕事以外の事に集中できる気分転換にもなっています。  
ものすごく手間をかけなくても良いのです。できる事から少しずつ始めてみるのが大切だと思います。

働く母として

また、共働きの中、子育てや仕事に追われている女性も多いですよ。そういう時、夫婦でお互いに「ありがとう」「おいしいわ」という感謝を伝え合うことが大切だと思います。子どもはそんな姿を見ていますからね。両親には笑顔でいて欲しいと思っっているものですから。



【医療福祉事業部 係長】  
丸山玲子



【ハッピー事業部 係長】  
平林加奈子

ミールケア 事業所インタビュー

# 浅間学園事業所

## 対談



「良いアイデアだね。ご当地メニューは毎月やってみるの？」  
丸山 これは不定期で年4回くらいでやっています。  
平林 私はこのポスターを見て、利用者様の名前と出身地を載せて今までなかった工夫だと思って思ったの。自分の名前が載ってれば利用者様も興味を持って見てくれるよね。  
丸山 元々は職員の方が他の施設様へ行った時に、利用者様の出身地メニューをやっていたのを見て、できたらやってみようと思った。名前を載せるのも施設様からのご要望です。  
寺田 この利用者様は中信・北信・南信出身の方が結構いるんですよ。  
平林 そうそう、このポスター見た時に、長野市とか飯山市って書いてあって結構遠くから来て

今回、平林加奈子係長より各事業所報告の中で印象に残った事業所ということで「浅間学園事業所」を推薦していただきます。  
手作りのコルクボードや選食のポスター、出身地にちなんだご当地メニューのポスター、一緒に働くスタッフのお話をお聞きしました。

### 利用者様に興味を持っていただける工夫を。

丸山平林 今日ではよろしくお願ひします。  
平林 今日は、関さんが続けている選食のポスター・ご当地メニューのポスター、施設様との関係や寺田チーフをはじめとする事業所のスタッフのお話など伺いたいと思います。  
寺田・関 よろしくお願ひします。  
丸山 では、さっそくですが、この選食はいつから始めたんですか？  
丸山 私がここで勤務する前からです。一度止めていましたが、

## 手作りのポスターやボードで利用者様へ伝える工夫を。楽しみにしてもらええる事が嬉しい。

いる方がいるんだなって思った。  
丸山 施設様からのご要望を実際にやってみてどうでした？  
丸山 利用者様も見てくださったって、自分の名前が載ってたって話してくれますし、職員さんも食べてくれるので興味持ってくださいって感じします。  
丸山 施設様のご要望を聞いたリ、利用者様のことを考えたり、相手に寄り添った対応ができていますね。

丸山 ありがとうございます。  
丸山 でもさ、続けることってずくがあるよね。  
丸山 そうですね。でもやり始めれば楽しいです。だいたい形も決まっていますので、毎回少しずつ変えながら。

丸山 ありがとうございます。  
丸山 でもさ、続けることってずくがあるよね。  
丸山 そうですね。でもやり始めれば楽しいです。だいたい形も決まっていますので、毎回少しずつ変えながら。



【浅間学園事業所 チーフ】  
寺田隆史  
浅間学園事業所 勤務:1年4か月

【浅間学園事業所 栄養士】  
関知夏  
浅間学園事業所 勤務:4年7か月



利用者様も楽しみにしてくださっている手作りのコルクボード

4年ほど前に復活しました。  
丸山 復活した時からこうやってポスターを作っていたの？利用者様の反応はどうですか？  
丸山 はい。最初から。もっと雑なやつでしたけど。(笑)。ポスターを掲示すれば、「もうすぐだね」って喜んでくれますし、写真を付けることで利用者様は選びやすくなったかなと思います。「僕、これだよ」って教えてくれますよ。  
寺田 うんうん。  
丸山 これは利用者様のお楽しみの一つで始まったんですか？  
寺田 そうですね。自分で選べるというお楽しみ。  
丸山 今月はカレーですが、メニューはどうやって決めていくんですか？  
丸山 今月は利用者様のリクエストで、「カレーが食べたい」という要望から、カレーの種類を選べることに、ライスとナンを組み合わせるようになりました。  
丸山 「ハーフ&ハー



寺田 食堂に手作りのボードもあるのを見てみてください。  
丸山 あれ、まだ完璧じゃないの。良いと言えは良いんだけど。  
丸山 完璧を求めると関知夏です。(笑)。  
寺田 利用者様ですごく楽しみにしている方がいますよ。  
丸山 そうなんだ！待っていてくれるんですか？  
寺田 「まだ？」って厨房の窓から覗き込んでくるもんな。(笑)。  
丸山 そういふ人がいると逆にやらなきゃならないね。  
丸山 そう、そういうの嬉しいの。(笑)。これ貼り出すとタタタって来て読み上げてくれるんですよ。やりがいがあります！

寺田 何か苦労したことは？  
寺田 んん。苦労はないですが、すごい偉いなって思ったのはハンパーガーのときかな。ハンパーガーって一つ一つ紙に包装されているじゃないですか。あれを再現するのに、1つずつ紙に包んでね。まあ大変だし、手こずったなあ。普通ならお皿に置いて終わりだけど、紙に包んで雰囲気作りをね。マクドナルドみたいな。(笑)。あれは大変だったなあ。本当に。  
丸山 手間は手間ですけど、せっかくならこだわりたい。(笑)。  
平林 今後はどんなことをする予定ですか？

### 大変なことでも、やるならこだわって

寺田 今年から松花堂弁当を始めたんですよ。器とかは借りてきて、古川マネージャーに献立を協力していただいて。ちょうどさっき献立が届いたところなんですけど。  
丸山 二十四節気の処暑(8月23日)に合わせてやります。日にちは少しずれてしまうんですけど、そこに絡めて。  
丸山 ミールケアといえば、二十四節気ですね！毎月やるんですか？  
丸山 いや、シーズンで年4回でやっていく予定です。  
丸山 色々なイベントも考えているんですね。まとめると1年通してどんなイベント食をやっているんですか？  
寺田 これからだ、7月パーベキュー、8月ビアガーデン、9月ごんた祭、10月ハロウィン、11月寿司イベント、12月クリスマス会、1月餅つき・誕生日会など。  
丸山 毎月ですね(笑)。それだけ多いと大変ですね。  
寺田 大変ですよ。人数少ないですからね。みんなで協力して乗り切っています。  
平林 施設様や施設様の栄養士の方との関係はどうですか？  
寺田 色々な施設様があるけれど、こんなに施設様や、栄養士さんが寛大なところってないと思います。本当に良くしていただいています。  
丸山 良い関係が築けているという事です。  
丸山 良い関係が築けているという事です。

### 二十四節気メニューやランチオンマット・ハガキ

**丸山** 二十四節気のランチオンマットやハガキは利用していますか？

**寺田** ランチオンマットはポスターとして貼らせていただいています。塗り絵がすごく好評で、利用者様も喜んで塗ってくれています。

**寺田** 本社からの基本献立を使って、二十四節気メニューも毎回やっていますよ。

**丸山** やってこれているんですね！嬉しいな！

**平林** 反応はどうですか？皆さん食べてくれますか？



楽しい絶えないインタビュー対談になりました！

**丸山** もちろん！皆さん混ぜご飯が好きなので、好評です。

**寺田** 二十四節気メニューは一番季節感があるから良いよね。

**丸山** 二十四節気の説明はするんですか？

**関** ポスターを貼らせていただくと、さっきのゴルフボードに掲示しています。ハガキもとても喜ばれるんですよ。昨年は、年賀状代わりに使いました。これからの利用させていただきます。

### 少教精鋭！ 絶妙なチームワーク！

**平林** チーフ目線で、関さんはどうですか？

**寺田** 一生懸命やってくれていますよ。とにかく在庫管理が素晴らしいと思います。今まで見てきた中で一番しゃやないかな。

**全員** おー！

**関** ふふふ(笑)。

**丸山** 足りなくなりそうな時もあるんですけどね(笑)。

**寺田** 月末になるとね(笑)。でも



ミールケアの塗り絵(ランチオンマット裏面)をきれいに塗ってくださった利用者様と。

**丸山** 本場にシビアにやってくれている丸山 事業所内もとてもきれいに使用していますよ。

**寺田** パートナーの滝沢さんがきれいだね。整理整頓してくれているのをみんな守っているんです。

**丸山** お二人を見ていると事業所内の雰囲気も良さそうですね。

**寺田** そうですね。いいんだよね、最終的にね。

**関** そう。文句も言いつつ…

**寺田** やってくれらるんだよね。面白い事業所ですよ、ここは。さあ、みんなやるぞ！ってタイプじゃなくて、普段はみんな好き勝手言っているだけだね。でも、やる時はやってくれる。そんな所ですよ。

**丸山** 栄養士さんがしっかりしてるからかな(笑)。

**関** いやいや(笑)。

**寺田** でも、やっぱり献立が出てこないって僕たちは作れませんからね。それが一番ですよ。だから栄養士さんに本当に重要な存在です！

**丸山** チーフと栄養士が良い関係じゃないと良いメニューが出てこないですよ。結局言ってもやってくれないしって思っちゃったりするじゃないですか。だからその点でもチームワーク良いんだなって思います。

**平林** 本場にそう。妥協して簡単にしようかなとか思っちゃうけど、でもきつとやってくれてるっていう信頼関係は本当に大事だよ。

**丸山** リクエストで「運動会のお弁当に入れる太巻き寿司作り」「本日の給食の試食」という盛りだくさんの内容で行いました。熱心にメモを取る保護者様が多く、子どもを想う親の気持ちの強さを感じる時間となりました。

**寺田** 子どもの成長を支える食には素晴らしい発見があります。素晴らしい発達のために必要な食とは、「元気な身体づくりのために必要な食」とは、「食べたいものを見方に変える」と、「食べたいものを食べる」とから「食べさせたいものを楽しんで食べる」という視点になります。

**丸山** 食育のマナー、噛むこと、脳の発達についての話の中で、最近の日本人はしっかり噛むことが出来ない人が増えてきているという話をさせていただきました。よく噛むことで、脳の隅々まで酸素と栄養が行き渡る事だよ。

# 子どもの成長を願う 保護者向け食習慣講座

## ミールケアレポート

### 学校法人白百合学園 幸手白百合幼稚園様

埼玉県幸手市「学校法人白百合学園 幸手白百合幼稚園」にて保護者向けの食習慣講座が行われました。今回はその様子をレポートします。

幸手白百合幼稚園様には、吹き抜けの広々としたランチルームがあり、給食室と隣り合わせで、ガラス越しに調理をしているスタッフの姿が見えます。さらに、ランチルームにはキッチンも備わっており、子どもや保護者が調理体験できるようになっています。

今回は保護者に向けた食習慣講座ということで、「幼児期の食習慣と発達」というお話を約1時間、その後、保護者様からの

質問にお答えしました。

**丸山** 食育のマナー、噛むこと、脳の発達についての話の中で、最近の日本人はしっかり噛むことが出来ない人が増えてきているという話をさせていただきました。よく噛むことで、脳の隅々まで酸素と栄養が行き渡る事だよ。

こと、そのために30回は噛むことが良いなどたくさんのお話を学んでいただきました。

その後、リクエストのあった「太巻き寿司作り」を行いました。海苔の裏表の見分け方、ご飯の量ほどのくらいと説明させていただきました。おいしそうなお太巻き寿司ができました。

本日の給食の試食では、給食で提供される料理に薄味の中にも旨味を感じていただき、専学で学んだことを実践していただけの時間になりました。

(食育事業部 広瀬 功治)



子どもに美味しい太巻きを作ってもらった！



給食室が見えるランチルーム

本日の給食を保護者の皆さんにも食べていただきました。



皆さん真剣に聞き入る

食育のマナー、噛むこと、脳の発達についての話の中で、最近の日本人はしっかり噛むことが出来ない人が増えてきているという話をさせていただきました。よく噛むことで、脳の隅々まで酸素と栄養が行き渡る事だよ。



### 学校法人 白百合学園 幸手白百合幼稚園様

昭和28年創立の幸手白百合幼稚園様は知育・徳育・体育、様々な体験を通して子どもの無限の可能性を伸ばす保育を行っている園様です。子どもにだけでなく、今回のような保護者様向け食育講座も行うなど「食」に対して非常に関心の高い園様でした。

**所在地** 〒340-0115 埼玉県幸手市中2-7-32  
**連絡先** TEL 0480-42-0422  
**HP** <http://www.shirayuri-gakuen.ed.jp>



### 社会福祉法人 育護会 浅間学園様

長野県の軽井沢町、観光地で有名な中軽井沢にほど近い閑静な住宅地にある障害者支援施設の浅間学園様。平成23年に施設を新しく、広々とした開放的な施設内と豊かな自然に囲まれた施設様です。

**所在地** 〒389-0111 長野県北佐久郡軽井沢町大字長倉3725  
**連絡先** TEL 026-745-6312(事業所)  
**従業員数** 5名(平成23年8月末現在)



毎回作っているポスター (左: 選択食 右: ご当地メニュー)

安心・安全・おいしい野菜

みんなが集まる農園づくり



今から10年ほど前、みーるんヴィレッジ計画地周辺は耕作放棄地などで荒れ放題で草が生い茂る場所でした。このアップルラインをもう一度活性化させたいという想いのもと、ミールケアの社員全員で草を刈り、掃除をし、幼保園の先生や子どもたちも一緒に野菜を植え、少しずつ土づくりを行ってまいりました。そして平成28年7月、みーるんヴィレッジのオープンと同時に「みーる農園」も、本格的に活動をスタートさせました。みーるんヴィレッジを取り囲むように点々と農地があり、すべて合わせると1万㎡以上の面積があります。現在では安心安全をモットーに、農薬を使わず、有機質肥料を適度に使用して様々な野菜を育てています。有機質肥料の中でも「米の精」と呼ばれる米ぬかを肥料化したものを用いています。「米の精」は、土の中の善玉菌のような微生物を増やし、土を豊かにするのを助けてくれます。植物本来の力で育った野菜はありのままの姿と野菜本来の味を楽しめます。みーるんヴィレッジ内には、ビュッフェレストラン「みーるマ〜マ本店」や、菓子店「まつりや」、ベーカリー「ちよっとみーる」、カフェ「そよかぜ」といった店舗があり、みーる農園で栽培された野菜や果物がおいしく調理され、お客様へ提供されています。是非とも一度ご来店いただき、味わってみてください。



家庭では体験できない  
生きた食育を

みーる農園では、毎月様々なイベントを行っています。季節に合わせてその時期に採れる野菜で収穫体験を行い、採れた野菜をみーるんヴィレッジ内にあるラボに持っていき、新鮮な野菜で料理体験をするなど、畑を持たないご家庭では体験できない生きた食育を提供することを心がけて取り組んでいます。例えば、畑でナスを収穫し、長野伝統食のおやきを作ったり、トマトを収穫して、トマトソースを作ったり、時には野菜をその場で焼いて食べられるバーベキューをしたり、様々な体験を行っています。今後もイベントをより良くしていくために、お客様からのご要望をどんどん取り入れ、企画し実現していきたいと考えています。



また、今年の新たな取り組みとして、イチゴのハウス栽培を実験的に始めました。信州大学にて開発された「信大B8819」という品種を、信州大学と共同で周年栽培（一年中イチゴが採れる）を実現するため、取り組みことになりました。夏から冬にかけてのイチゴの供給、そしてイチゴを用いた食育体験の場としても活用を目指します。大人も子どもも、おじいちゃん・おばあちゃんも家族みんなが集まるみーる農園を目指して取り組んでいきます。  
(農園部長 宮島 清人)

みーる農園イベント紹介  
焼き芋大会



丹精込めて育てたさつまいもは、12月に大きなお芋となり収穫を迎えました。みーる農園では焼き芋大会を開催。まずは大きな火を起し、さつまいもを新聞紙とホイルで包み準備完了。焼立てのお芋を「熱い！甘くておいしい！」と笑顔いっぱいいただきました。また焼き芋の季節が訪れます。皆さん是非お越し下さい。

みーる農園作物カレンダー(抜粋)

野菜の名前	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	備考
トマト													ミニトマトも含めると約10種類！
きゅうり													須坂市の伝統野菜、八丁きゅうりご存知ですか？
ズッキーニ													濃緑、しましま、黄色、ボール型の種類があります。
トウモロコシ													生で食べられるとうもろこし！
じゃがいも													種付けや収穫などイベントを行っていますよ！
さつまいも													秋にはみんなでさつまいも堀りしましょう！
里芋													里芋ってどんな葉っぱかな？
イチゴ													ハウス栽培の夏秋イチゴ！

※各野菜は抜粋してあり、他にも様々な野菜が育っています。収穫時期は目安であり、気象条件などにより収穫時期が前後することがあります。各イベント内容は変更の可能性があります。必ず事前にご確認ください。



研究開発室  
室長 山本 秀樹

# 挑戦

連載  
(Vol.2)

## アレルギーフリー・ グルテンフリー 食品に挑む!

3年先、5年先、10年先をめざして

何度も試作を繰り返した開発商品6品が、いよいよ2017年10月販売開始予定となりました。発売間近、商品一つ一つに込めたこだわりや想いを聞かせていただきました。

ミルミール新線号ではアレルギー対応食品における今後の開発方針について書かせていただきました。今回はミールケアの新ブランド「Premium Meal」の第一弾となる開発商品をご紹介します。現在10月の発売に向けて、前回ご紹介した「グルテンフリーホットケーキミックス」に加え、「グルテンフリーパンミックス」、「グルテンフリー野菜パンミックス」(かぼちゃ、トマト、紫いも、ほうれん草)の6品の開発が大詰めを迎えています。

「グルテンフリーホットケーキミックス」は、金芽米を使用し、卵や牛乳を使用しなくてもふくらとしたホットケーキ、マフィン、蒸しパンなどいろいろなお菓子作りが楽しめる「アレルギーフリー万能ミックス粉」というコンセプトで開発を進めてきました。お好みで卵や牛乳を使用してもOKです。現在、食感に若干の課題が残っており、配合を微調整中です。

「グルテンフリーパンミックス」も金芽米を使用し、もっちりとした食感ながらも「金芽ごはん」に比べ軽い食感と小麦のパンに近い風味、また焼上がりから時間が経っても柔らかい食感を目指しました。

「野菜パンミックス」は、ちょっとみーるの「野菜パン」を金芽米を用いてグルテンフリーパンにしました。どの製品の種類によって生地が膨らみ

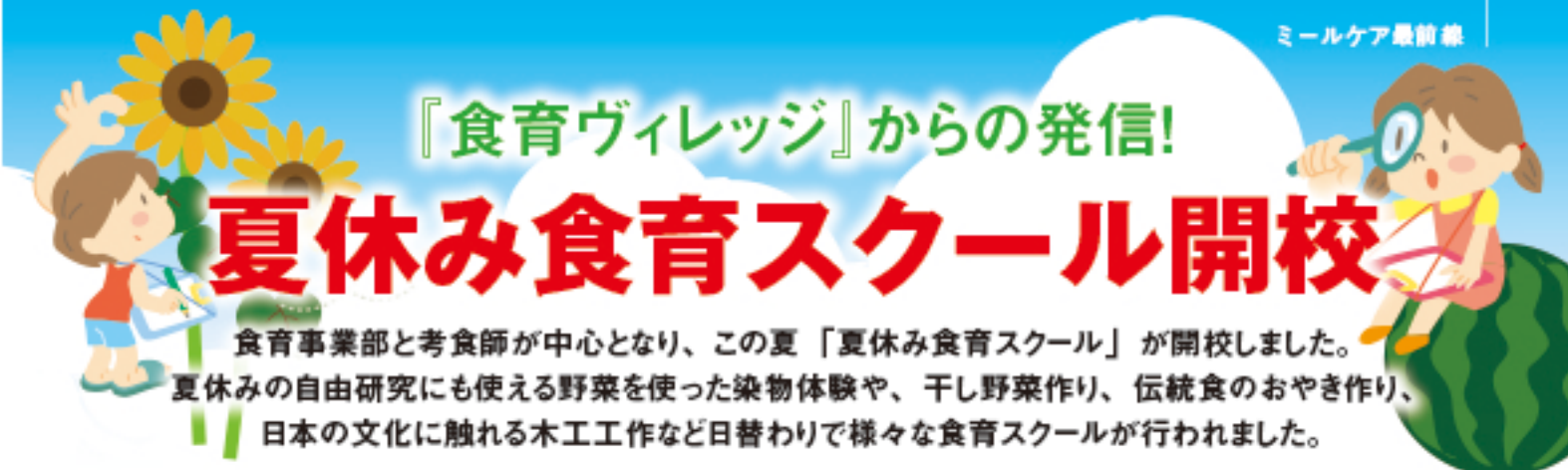
### グルテンフリー パンミックス

水とサラダ油、ドライイーストがあればホームベーカリーで手軽に調理できます。金芽米粉と国産さび砂糖を使用し、もっちりソフトな食感とやさしい風味に仕上げました。かぼちゃ、ほうれん草、紫いもは国産を使用しています。(写真手前左からトマト、かぼちゃ：後ろ左から紫いも、ほうれん草、プレーン)

### ばくばく食べちゃう シリーズ

「子どもが苦手な野菜×好きなメニューの組み合わせで苦手な野菜でもおいしく食べられる安心な食」をコンセプトに開発しました。国産野菜にこだわり、食べやすいサイズにしています。化学調味料不使用、低アレルギーのレトルト商品です。(手前右よりカレー、シチュー：奥がミートソース)

※アレルギーフリーとは、主に「卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに」などが含まれていない食品を意味します(本品によっては内容が異なります)。また、グルテンフリーとは、グルテンを使わない製法であることを指します。グルテンとは、小麦や大麦あるいはライ麦、オート麦などの穀類に含まれているタンパク質の一種です。



## 『食育ヴィレッジ』からの発信!

# 夏休み食育スクール開校

食育事業部と考食師が中心となり、この夏「夏休み食育スクール」が開校しました。夏休みの自由研究にも使える野菜を使った染物体験や、干し野菜作り、伝統食のおやき作り、日本の文化に触れる木工工作など日替わりで様々な食育スクールが行われました。

食育スクールでは旬の夏野菜を使い、郷土食のおやき作り、干し野菜作り、畑から収穫した野菜でクッキングや、さらに夏休み中ということで、自由研究にも役立てていただけるような染物体験や、竹を使った水鉄砲作りなども取り入れ、3歳になつたばかりのお子様から小学生、大人の方まで幅広い世代の方々に参加いただきました。ナスやピーマンなどの夏野菜は、苦手の野菜の上位にランクインしています。今回も「ナスが食べられない」「ピーマンは好きじゃない」と言う子が参加していましたが、畑に行くと収穫し、自分で作った料理となると自然と手が伸びます。パケツと一口食べてお母さんたちを驚かせ、お母さんからも「とても嬉しかった」と感想をいただきました。子どもたちからも「楽しかった」「上手にできて良かった」「家でもやってみよう」という声をたくさんいただきました。皆様の参加お待ちしております! (食育事業部 堀内祥子)

### 文化

#### 昔のおもちゃ&お盆飾り作り

### 木工工作&精霊馬づくり

水鉄砲の制作に姉妹がチャレンジ。竹筒を鋸で切り、先端にキリで穴をあけ、お父さんの力を借りて完成した水鉄砲で、クモを狙って大はしゃぎ。夏休み、工作の宿題は大成功でした。(みーる農園:若狭)



竹筒にキリで穴をあけます



上手にできました!

### 実技

#### 玉ねぎでどんな色に染まるかな?

### 野菜の皮を使った染物体験

玉ねぎの皮を使ってランチョンマットとトートバックを染めました。茶色い液が黄色に変化する様子に、不思議そうな顔をしていました。捨ててしまう皮にも用途があることが学べました。(考食師:広瀬)



布をしばって模様を作ります



どんな色に染まるかな?

### 交流

#### 伝統野菜と郷土食を学ぼう

### 採れたてなすのおやきづくり

大きなおやき完成!



信州の郷土食「おやき」の作り方を、長沼地域のおばあちゃんたちに教えていただきました。具は、夏の定番「丸茄子」。茄子が苦手だった子どもも、甘めの味噌で味付けしたおやきをあっという間に完食! (考食師:堀内)



茄子に味噌を挟んで生地で包みます



自分で作ったおやきは格別!

### 調理

#### 干した野菜はどんな味?

### 干し野菜をつくろう

加熱したトマトが苦手だと話していた子どももドライトマトは「おいしい!」と好きになってくれたようです。野菜を干すことで、うま味も栄養もアップ!一味違う、旬野菜の楽しみ方ができました。(考食師:堀内)



野菜をイチゴ切りにや半月切りに



切った野菜をカゴに並べます

6月10日⑤  
【いきものみっけファーム】  
初めての田植え体験



み～るんヴィレッジの裏手にある「み～るのお田んぼ」で今年1回目のいきものみっけファームを開催しました。38組120名の参加者と泥んこになりながら田植え体験を行い、皆さんの楽しそうな姿を見ることができました。次回は10月14日稲刈り体験の予定です。

7月22日⑤  
【考食師養成講座が長野で開催】  
み～る農園で収穫体験



考食師養成講座 in 長野では、収穫期を迎えた夏野菜のトマトやナス、ズッキーニ等が実っている畑を巡りました。関東首都圏からの方も、採れたてのトマトを食べ心身がリフレッシュできましたとのお声をいただきました。体で感じる事の大切さを学ぶ1日になりました。

6月21日⑤  
【前田耕陽さん率いるteam54】  
み～るマ～マ本店にて劇団公演



「パパがヒーロー？」の劇を引っさげてやってきたのは、かつてジャニーズ初のロックバンド『男闘呼組』でキーボードを担当していた前田耕陽さん。劇中にはみ～る劇団も登場し、プロと夢の共演となりました。最後は素晴らしいカーテンコールでした。

ミールケア管理栄養士監修  
【栄養満点のメニューを考案！】  
社食コンテストに参加



長野県の「社員食堂健康づくり応援メニューコンテスト」の最終審査が行われました。ミールケアは肥満を減らすヘルシーメニューとして「味噌ソースでいただくヘルシーカツ丼」を考案。惜しくも準優勝という結果でした。来年は優勝目指して頑張ります！

6月22日⑤  
【グランパ&グランマおひさまコンサート】  
伊那での出張コンサート



ミールケアと大変ご縁の深い、長野県伊那市にあります、伊那食品工業様のかんてんばホールにて盛大に行われました。ステージのバックは緑まぶしい木々、自然の風景がそのままの空間で、とても気持ちが良く居心地の良い楽しい時間でした。

7月27日⑤  
【み～るマ～マへ日頃の感謝を込めて】  
大豆島店の環境整備



み～るマ～マ大豆島店のスタッフとみ～るんヴィレッジのスタッフ、本社社員でみ～るマ～マ大豆島店周辺の草取りや生け垣剪定などの環境整備を行いました。お客様に気持ちよく利用していただけるお店をめざしてこれからも継続して取り組んでいきます。

編集後記

今回のミルミール秋号発行にあたり、施設様、事業所の皆様、寄稿いただきました皆様、ご協力ありがとうございました。  
今回は、「人」にスポットを当てた内容となっています。志道先生をはじめ、寺田チーフ・関栄養士から貴重なお話をたくさんお聞きしました。全てを載せることができないのが心苦しいですが、何かを感じ取っていただければ幸いです。  
また、「私のところへも取材に来て欲しい！」「〇〇さんに密着して欲しい！」などのご意見いただけますと「ミルミール」の内容が益々充実したものになると思いますので、皆様のご意見をお待ちしています。(企画推進 羽田・高橋)

おいしい味みつけた  
かたり揚げた 信濃のこぼれ  
仕事に精進せ ござく出せ  
いつか長野に来た時は  
信州名物 ござくまんじゅう

なつかしさを たいせつに  
あたらし味を 追いつもとの  
心をこめた 手仕事で  
笑顔をつくる ござくまんじゅう  
信州名物 ござくまんじゅう

洗練されたもっちり感を堪能ください。  
信州名物 ござくまんじゅう

み～るんヴィレッジ  
信州名物 ござくまんじゅう

＼おかげさまで、7月28日をもちまして／

み～るんヴィレッジが  
1周年を迎えました



長野市長沼、国道18号線の通称アップルライン沿いにみ～るんヴィレッジがオープンして1年が経ちました。これもひとえに地域の皆様、み～るんヴィレッジを愛してくださるお客様のおかげです。これからもお客様に喜んでいただき、愛していただける施設を目指し精進して参ります。



昨年の7月末にオープンしましたみ～るんヴィレッジが今年の7月に1周年を迎えました。全てが未知の取り組みの中で周辺の環境整備や、各店舗でのミーティングやオープンシミュレーションを重ねてきました。オープンしてからは多くのお客様が来店され様々なご意見やご感想をいただきました。嬉しくなるお言葉やありがたい感想の他、厳しいご指摘もいただきました。新しい店舗なのにお客様が増えない、認知されない、リピーターが来ないといったことから近隣の地域にドアコールを始めました。初めは「み～るんヴィレッジから参りました」と言っても知らない方が多かったことがないという、近くてもご利用されていない方が多く、会話をするにも面倒に思われた印象でした。ところが2回、3回と毎月訪問を重ねるにつれて地域の皆様の態度に変化が表れ、笑顔で対応して下さったり「頑張ってください」「ありがとう」「少しお茶飲んでいきな」と言ったり嬉しいお声をいただくようになりました。

店舗情報

食と農の心の故事  
み～るんヴィレッジ  
〒381-0003 長野県長野市穂保724-1  
TEL.026-219-6694 FAX.026-219-6606  
URL http://mealvillage.jp

- おひさまビュフェレストラン み～るマ～マ本店  
ランチ11:00～16:00 ディナー17:00～21:30  
TEL.026-219-6693
- おひさまカフェ そよかぜ  
営業時間 9:00～18:00 TEL.026-219-6694
- おひさまベーカリー ちょっとみ～る  
営業時間 9:00～18:00 TEL.026-219-6694
- 菓子庵 まつりや本店  
営業時間 9:00～18:00 TEL.026-219-6695



たくさんの出会いにより様々な意見やご要望をいただきヴィレッジも改装を含めた変化を重ね進化を続けています。私たちの想いとお客様の想いは必ずしもイコールではありません。私たちの伝えるものの本質をよりお客様の目標に合わせて提案して行くことが大事だと思えます。今後も様々な取り組みの中でお客様に愛されるみ～るんヴィレッジを目指してお客様と一緒に創り続けて参ります。今後ともよろしくお願いたします。

(み～るんヴィレッジ ちよるとみ～る 山田 佳伸店長)



# ガソリンよりも 水が高い!



株式会社ミールケア 代表取締役 関 幸博

今年の真夏日のこと。太陽が照りつけ、今にも溶けてしまいそうな暑さの中、給油していたガソリンスタンド横の自動販売機で水のペットボトルを買った。

150円入れると、ガツタンゴトンと音がして冷えた水のペットボトルが出てきた。キャップを開けてゴクゴクと飲むと、のどから食道に冷たさが一気に流れ込む。飲み終えると、気分も少しすっきりしてきた。気を取り直して行くころとしたとき、「レギュラー1ℓ140円」という電光掲示板が目についた。「あれ、ガソリンと水が同じような値段?」と思ったが、そうではなかったのだ。私が買ったペットボトルには、水が500ℓしか入っていないかった。そう考えると、水はガソリンの倍もの値段になっているのだ!

ガソリンの原料は原油で、遠くの国から船で運ばれてくるので当然、輸送費がかかっている。もちろん、原油のままでは使えないから、様々な精油処理が施されてい

て、その費用も決して安くはないだろう。

一方、買った水は輸入品でもなく、地下から汲み上げた水を濾過してペットボトルに入れたもの。ほかの清涼飲料水のように果汁や糖類を加える必要もない。それほど製造コストがかかるとは思えないのに、なぜガソリンより高いのだろうか?

日本には昔から、世界有数のおいしい水が豊富にあったはずなのに、いつから高いお金を出して水を買う民族になってしまったのか? また、美しかった日本の水がどうして高いお金を出して買わなくてはならないほどに落ちぶれてしまったのだろうか? などと、複雑な思いを抱えながら道を急いだ。

思い返せば昭和40年代の高度成長期時代、日本中の川や湖の水質が悪化して、都会は川の悪臭がひどくなり、大量の魚が死んで浮かんでいたりなどという恐ろしいニュースも報道されていた。その

原因として、工場や家庭の汚水を平気で川に垂れ流したことがあげられ、更にやたらと地域開発をしたために、自然とのバランスが崩れてしまった。

他にも土壌汚染や地下水の使いすぎで水が枯れてしまったとか、水を取り巻く環境の変化によって日本の水はもはやおいしいとは言えず、また水量も減ったので、心ならずともガソリンより高い水を買う事になった天罰かも知れない。

このおいしい水があったからこそ、おいしい米も酒も料理もでき、和食の素晴らしさが味わえた。それ故に、日本の食文化の崩壊の最初は、もしかしたら「水」から始まったのかもしれない。

江戸時代の本草学者、貝原益軒は「養生訓」の中でこう言っている。「水は人の天性を左右するものであるから、自分の飲む水をよく選べ。それには甘い水をよく選べ。それには甘い水をよく選べ。それには甘い水をよく選べ。」と。天性とは性格のこと。水は性格まで変えるというのだ。

良い性格になるには水が重要であり、甘い水を選ぶことが大切だと言っている。甘い水というのは、ミネラルの多い水であり、ミネラルを摂ればアドレナリンが出てくる。アドレナリンが出なければ少々のことではキレにくくなり、すなわち温厚な性格になるということだ。江戸時代、人は既

にそんなことを心得ていたのだ。

甘い水は確かにある。長野県の飯田市の山中に湧く名水「猿車の泉」の水は甘くて、なめらかで本当においしい。良い水は口当たりが丸く、湧水でありながら土臭くなく、雨水のようにフニャフニャもしていない。それが名水の神髄なのだろう。

日本人が悪い水と見なすのは、鉄分を含んだ水だ。少しでも鉄分を含むとお茶は赤くなってしまう。お茶のタンニンと鉄が反応するとタンニン鉄になり、赤い色素を作り出してしまふ。日本の水は鉄分を含まない、世界の水のはほとんどは、たとえ微量でもたいてい鉄分を含んでいるようだ。

日本人はこの水があるからこそ、お茶もお酒も米もおいしくいただけるのである。また、日本人にとって水ほど素晴らしい食材は他にないと思う。

私たちの食育にも、この「水の大切さ」をしつくりと子どもたちに伝えていこうと思うべきことだった。



Milmeal 2017

発行：株式会社ミールケア  
企画：松本孝典 担当：羽田 幸夫 / 高橋 幸夫  
Email: kikaku@meakara.co.jp



日本の食文化に  
株式会社ミールケア  
URL: http://www.meakara.co.jp

本社 千381-0003 長野県長野市鶴賀731-1  
TEL 026-295-8800 FAX 026-295-8813  
事業本部 千109-0028 東京都中央区八重洲1-5-15田中八重洲ビル6F  
TEL 03-3516-1121 FAX 03-3516-1180  
研究開発部 千380-0021 長野県長野市栗田3-1  
TEL 026-269-8800 FAX 026-269-8813  
本社直営の店舗  
ホームインテリッジ 千381-0003 長野県長野市鶴賀724-1  
TEL 026-219-6694 FAX 026-219-6605