



令和5年度

第9回

家庭教育講座「子どもでマナビイ」講座報告

野菜の魅力を身近に感じよう ～「食」は心と身体の栄養～

日時：令和6年1月17日（水）10時～12時
場所：宮野地域交流センター
講師：西川 満希子 氏（「ヤサイコトバ」作家・野菜ソムリエ）
受講生：大人 12人

<講座内容>

「ヤサイコトバ」が「食」や野菜への関心に繋がり、野菜を通して家族間の楽しいコミュニケーションができることを学びました。「食」は身体を作るだけでなく、心も育む大事なものであることを改めて考える講座となりました。

【講演】

講師 西川満希子先生のご紹介

- ・野菜ソムリエ上級プロ資格
「野菜ソムリエアワード」日本一。
- ・受験フードマイスター・・・受験当日や前日食べてほしいもの、当日ベストパフォーマンスできるための食事。受験生に限らず、あらゆる方面でのベストパフォーマンスへの食事の提案。



☆食育はコミュニケーション能力も育む！！☆
「おいしい」は言葉で伝えよう！



「ヤサイコトバ」とは

花には「花言葉」・・・花と共に言葉と心も贈る。

野菜には「ヤサイコトバ」・・・

- ・食事の中での、野菜からのコミュニケーション。

野菜を言葉で伝えたり、ゲン担ぎ（野菜の由来から考えられている）を考えたり、家族で野菜を楽しみながらの食事をしよう！ ➡ 話食（わしょく）。

- ・野菜は食べる「御守り」と考える。



受験生をサポートする「ヤサイコトバ」（一部紹介）

☆里芋「努力の実り」（土力の実り）

- ・・・土の力で実る野菜

○腹持ち良い。水分が多く、消化にいい。 ○五角形に切って「合格」。

○ネバネバ成分 ➡ 脳細胞を活性化させる働き。



☆小松菜「吉報」

○当時将軍だった徳川吉宗がまだ名前のなかった美味しいこの野菜を食べてその地域の名前から「小松菜」と名付けたところから「吉報」。



☆しょうが「合格一直線」

- ・・たくさんの株から支えられて一直線に伸びる。
- 受験生も周りから支えられていることを知る。大事なことに気づく。
- 体温を上げる効果。
ジンジャーエール・・神社がエールを送ってくれている。



☆オクラ「合格」

- ・・切った形が「五角形」「星形」。
- 旬が夏→受験も夏を制した者は受験を制すと言われる。
- ネバネバ成分 → 脳細胞を活性化する効果。



◎受験サポート＝「笑おう！」

緊張しているときほど笑おう

口角を上げる・笑う→ストレス緩和効果・心のリフレッシュ・不安の解消
記憶力の向上等→受験生に良い効果



お弁当食べる順番を伝える→糖質を先に食べない。

青菜→芋類→タンパク質（特に豚肉◎）→ごはん
→午後眠くなりにくい効果あり。



受験の前日は、加熱していないものは避ける。

※前日の夜のゲン担ぎメニュー例

豚肉生姜焼き お味噌汁 ごはん

（脳の活性化）（リラックス効果。心地よい睡眠）

どんな意味があるのか伝える → 愛情を感じる。記憶に残る。

スポーツを頑張る子どもへ

×試合前夜のとんかつ（よくあるゲン担ぎ）→消化が悪い。

消化のよいものを！

※試合の朝ごはん例

お味噌汁の中にホウレンソウ・・フリーズドライでもOK

☆ホウレンソウ「勝利」→パワーを発揮してくれる

☆ブロッコリー「素敵な仲間」

- 小さいつづつで合成されている。
- 身を寄せ合うことで互いを守りながら生きている。



☆ピーマン「明るい未来」

- 苦い。青くさい（若い）。失敗をどんどんしてチャンレンジしていこう！
- 誰かに頼っていい。明るい未来が待っている。

面倒くさい？野菜の料理イメージ

NG例「今日は面倒くさいからコンビニのお弁当にしよう。」

→子どもは、「食べること」自体が面倒くさいものとすり替えてしまう。

伝え方を変えよう

OK例「このお弁当はおいしいし食べたいから今日はお弁当にしよう！」

◆野菜の簡単調理方法～包丁もまな板も使わない！～◆

例) レタスを賢く調理

○レタスのおひたし

ちぎる→湯をかける→めんつゆで和える

○ロールレタス

湯をかける→レタスの中にカニカマを入れて巻く→食べやすい大きさに切る



例) とろろが便利

○皮ごとよく洗い（ひげはたわしでこする）すりおろす または
ビニール袋に入れて麺棒などで叩く→サラダにかける



そのままご飯にかける・明太子と和える・焼く

・白身魚等に蓋をするようにかけてレンジで蒸してめんつゆをかける

☆乾燥野菜を賢く使う・・・フードロスなくす動き SDGs

・豚汁に最適。

・出汁を入れなくてもよい出汁が出る。

※乾燥野菜は水溶性のビタミンCやカルシウムが減るので、生野菜と併用を！

☆お出汁の精神への作用

◎疲れを軽減させる。

◎緊張や不安を取り除く。幸福度が上がる。

コンフォートフード・・・アイスクリーム、チョコレートなど高カロリーまたは塩分や砂糖を多く使った食品。リラックス効果。→心にはいいけど体にはあまりよくない☹

☆☆☆お出汁は両方の作用あり。心にも体にもいい☆☆☆

《簡単なお出汁の取り方》

鰹節と昆布を入れたボウルにポットのお湯（80度くらい）を注いで5分でできる。

一人分なら茶こしに鰹節入れてポットのお湯を注ぐ。

自分のご褒美時間をお出汁で！リラックス時間に。

【ワーク】

◆お野菜を量って知ろう！「1人1日あたりに必要な野菜の量」◆



量ってみて
感想はさまざま

目安

1食分は片手にのる量
1日分は両手にのる量


調理すると
少量になるかな


想像していた
より少ない?!

結構多い...

言霊の話

カイワレ大根

優しく温かい言葉を、気持ちをこめてかけ続けると  大きく育つ

よくない言葉をかけ続けると  生育が悪い

水を伝わって言葉の振動が伝わる＝心が伝わる



野菜がおしえてくれた言霊
言葉を大切に！

受講者の皆さんの感想を一部ご紹介します

- ★食卓の時間が大切（いつも時間に追われていて、早く食べることが優先になっていたので、楽しい食卓をめざしていけたらと思う。笑っていこうかなと思う。
- ★どのお話もとてもおもしろく、ワークも楽しく参加できてよかった。食卓を自分で楽しい場に「ヤサイコトバ」を使ってやってみようと思う。
- ★毎日メニューを考えるのが大変だったが、ヤサイコトバを思いながら料理すると楽しく作れそう。
- ★とても楽しく、ためになる講座だった。もっとたくさん聞きたかった。ホームページを見てみる。
- ★ヤサイコトバやひとつひとつの野菜の意味を知ることができて、ますます興味を持つことができた。家庭の中でのコミュニケーションも大事にしながら食を楽しめる食卓にできたらと思う。何を食べるか誰と食べるか、食を通して子どもとの関係づくりも考えながら野菜を取り入れた食事作りをしたいと思った。