

ソフィアプロジェクトから「食育」に関するご提案



私たちの身体は、食べ物から得た栄養素で成り立っています。
身体が成長するのも、壊れた細胞の修復も、
代謝機能の活性化も、運動機能がうまく働くのも…
基本的に食べた物から摂取された栄養素が元となっています。

ですから、私たちが日々の食事で
何を食べるか！どのように食べるか！は、とても重要な問題なのです。
できるだけ健康な体を保ちたいと望む大人はもとより、
成長期にある子供なら、尚更ですね。
ましてや、子供の食事を管理する立場にある大人の責任は、重大です。
その子の将来をも左右してしまいかねない問題なのですから。

また、食事は脳をととも刺激する作業であるということをご存知ですか？
本来、私たちは五感をフルに使って食事をしている筈なのです。

例えば…

トントントンと包丁の音…、ぽりぽり、カリカリ…噛む音…
耳で食事をしています。聴覚で楽しんでいます。
艶々とした食材の色…、美しく盛り付けられたお皿の中…
目で食事をしています。視覚で楽しんでいます。
台所から漂ってくる料理の香り…、食材の持つ豊かな香り…
鼻で食事をしています。嗅覚で楽しんでいます。
甘い、辛い、酸っぱい…
舌で食事をしています。味覚で楽しんでいます。
つるんとした喉越し…、サクツとした歯触り…
体中で食事をしています。触覚で楽しんでいます。

このように、食事をすることで感性はとても刺激されています。
五感だけではありません。

この食材は、どこで採れたのかな？どんな人が作ったのかな？
どうやって運ばれたのかな？

食事を巡って、様々な感性が刺激され、さらに磨かれていくのです。

ですが、今や、子供には食べさせたくない物が社会には沢山あります。
理想的な食べ方をしていない人が沢山います。

そこで、ソフィアプロジェクトでは、食育に関するご提案をしていきたいと思っております。

まずは、ソフィアプロジェクトとは・・・

ファイナンシャル・イベント・セミナー・地域活動支援事業などを行うプロジェクト会社です。それぞれの分野でキャリアを積んだ3人の女性が、満を持してジョイントしました。

ファイナンシャルプランナーの中野千恵が、それぞれ違う夢や生き方や価値観を持つひとりひとりに寄り添い、個人のマネー相談や経営相談に応じていきます。

ナレーターとしてリポーターとして、豊富な経験を持つ久田ひとみは、後進の育成にも力を注いできました。これまで以上に、ナレーター塾・コミュニケーションセミナーなどを精力的に行っていきます。

ラジオ番組「健康なんでも相談」(全国8局でオンエア中)を担当して15年の増岡聖子は、番組パーソナリティーのみならず、健康情報ナビゲーターとしても活動の幅を広げています。

長く社会で活動してきたからこそ培った専門分野のノウハウと、同じ志を持つ人脈・スタッフの熱意、女性ならではの感性を生かしたプロジェクトチームです。



中野千恵



久田ひとみ



増岡聖子

一人でも多くの方の笑顔が見たい！
そんな想いを胸に、皆様の生活シーンに
様々な提案をして参ります。

笑顔の花を咲かせるために……。



食育に関するご提案を担当する増岡聖子のプロフィール

増岡 聖子（ますおかせいこ）

血液型:O型

8月19日生まれ:しし座

広島県呉市出身

大学在学中より、広島県の放送局でラジオ番組のパーソナリティーやテレビ番組のレポーターを務める。卒業後は、一貫してフリーパーソナリティーとして活動。その後、番組出演に加えてCMナレーター・イベントMC等おしゃべりの仕事と共に、放送原稿・タウン誌記事などのライター、イベント企画なども手掛ける。

1990年に結婚して上京。(夫はミュージシャン。私の妊娠を期にデキチャッタ就職をし、現在は税理士事務所の会社員とミュージシャンの兼業。更に子どもサッカーのコーチも務める自由人。)

1996年に長男;惟温(いおん)を、1999年に長女;藍音(あいん)を出産。以後は、ラジオ番組、ナレーションを中心に活動を続ける。

2006年より、健康番組の取材をもとに、健康情報をナビゲートする取材報告会「グルパ」を主宰。以降、番組パーソナリティーだけではなく、セミナーや講演会など活動の場を広げる。

健康への関心

長男が生まれる一年前に実父が脳梗塞で倒れ、植物状態で4年半を過ごして他界した。尚、父は被爆者だったが、被爆者手帳の申請をしていなかった為に、意識の無い父に代わって申請手続きを行った。子供の頃から聞かされていた父の体験談を思い出しながら歴史を辿り、証人探し。父の子供の頃の疎開先に足を運んだり、広島の図書館で缶詰になって調べたり・・・

これを機会に、平和であることの喜びと、健康でいられることへの幸せを身近な課題として追究するようになった。子供が授かってからは、尚更、健康でいることへの責任をも考えるようになる。

食への興味を満足させるべく、雑穀料理の勉強を開始。

1998年から担当したラジオ番組「健康なんでも相談」を通し、医学の常識・健康の常識にも、社会的な背景や隠された事情がある場合もあることなどを知ることとなり、以降、取材報告会や講演、ネットラジオを通して情報発信している。

子育て中のお母さま方へ伝えたいこと

乳幼児期の食生活が、子供たちの身体を作り、健全な精神を育み、生活習慣の基礎を作ります。必要な栄養素を十分に摂ることは言うまでもなく大事な条件ですが、何を食べるかだけでなく、どう食べるかということもチェックするべき要素です。

更には、胎児期に妊婦が摂る栄養素で、その子の生来の体質が決まると言われていることをご存知ですか？

でも、気づいた時に食習慣を軌道修正することで、私たちは、状況を改善することができます。今からでも、始められるのです。

社会には、できるならば身体に入れたくない物も沢山あります。

添加物、遺伝子組み換え食品……、放射能汚染も気になります。食の安全、健康情報は溢れています。膨大な情報の中から、正しい情報を取捨選択し、決して振り回されないことも、現代人が持つ課題の一つです。

ソフィアの食育プログラムを体験することで、何処にどんな情報があり、それをどのようにチョイスしていくべきかを、是非考えていただきたいのです。机上の論理では、意味がありません。理想に縛られては、かえってストレスに見舞われることになります。

本来知っている情報も、時が経てば「本音と建前」にすり替っていきます。

食の安全と便利さは背中合わせのケースが多いですから、良くないと知りながら、つついということもあるでしょう。

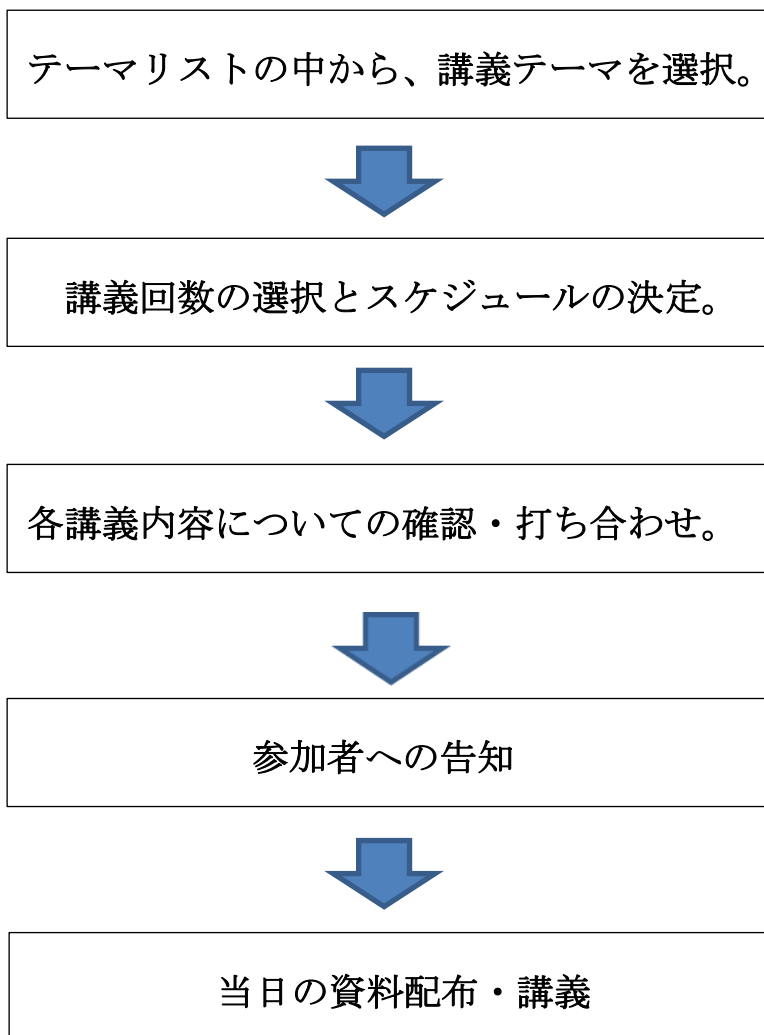
神経質に食材を選ぶことに疲れて…、もしくは、面倒になって…という方もいらっしゃるでしょう。だからこそ、繰り返し、「食」について考える時間を持つことが必要なのです。

常に現実と折り合いながら、少しずつ食生活や生活習慣を変えていきましょう。そのためのヒントを、ソフィアのプログラムで沢山見つけてください。



ソフィアの食育プログラム

15年を超える健康取材の中から、増岡聖子が厳選したテーマで、健康取材報告を行います。皆さんに聞いていただきたい情報ばかりです。



基本的に、1回の講義は90分・1テーマで行いますが、ご相談に応じます。
毎月1度のペース、隔月で、あるいは集中的に・・・と、ご都合に合わせて回数・スケジュール設定をお選びください。

ソフィアの食育プロジェクト テーマリスト

「食べるからこそが、身体を育て心を育てる！」

「食欲の科学」の著者・櫻井武(金沢大学教授)氏

「脳からストレスを消す食事」の著者・武田英二(徳島大学大学院教授)氏

「なぜ和食は世界一なのか」の著者・永山久夫(西武文理大学客員教授)氏

「親と子の週末48時間」の著者・品川明(学習院女子大学教授)氏

など、食と身体に関する専門家の取材をまとめた、食と身体の関係や食へのアプローチについての取材報告です。

ソフィアの食育プロジェクトの導入として相応しいプログラムです。

「気を付けるのは、添加物だけ？」

「食べモノの道理」の著者・佐藤達夫(食生活ジャーナリスト)氏

「食べてはいけない添加物、食べてもいい添加物」の著者・渡辺雄二氏

「食品の裏側」の著者・阿部司氏

「これを食べてはいけない」の著者・郡司和夫氏

など、添加物の問題に迫る食品関係のジャーナリストに取材すると、添加物に対する見方も意見も様々だという印象を受けます。神経質になり過ぎるよりも、排泄できる身体を作ってやるのが大事！？添加物に関する取材報告です。

「遺伝子組み換え・クローン・放射能汚染…私たちが抱える食への不安」

「自殺する種子」の著者・安田節子(食政策センター「ビジョン 21」主宰)氏

「受ける？ 受けない？ エックス線 CT 検査 医療被ばくのリスク」

の著者・崎山比早子(元放射線医学総合研究所・主任研究官)氏

国会議員会館で行われる様々な放射能汚染に関する院内集会・記者発表などの取材を通して、遺伝子組み換え技術やクローン技術開発に取り組むバイオ産業が生産する食品には、どのような問題があるのか？放射能汚染について、どのように取り組んでいくべきか？を考えます。食の不安に関する取材報告です。

「何をどのように食べたら良いの？」

「本当に怖い低血糖症」の著者・奥津典子(マクロビオティックインストラクター)氏
「毒を出す食ためる食」の著者・蓮村誠(医学博士)氏
「少年犯罪と食生活の関係」・・・茨城県警少年課アンケート分析
「有害重金属が心と体をむしばむ」の著者・大森隆史(医学博士)氏
などの取材を通して、子供たちがキレル原因の一つと考えられている砂糖、また牛乳を摂ることにだってリスクがあるなど、情報満載の取材報告です。

「食べ物を選ぶ！ 我が家だけの正解を見つける♪」

「田んぼの学校」の著者・宇根豊(農と自然の研究所・所長、農学博士)氏
「酵素が病気にならない体をつくる」の著者・鶴見隆史(医学博士)氏
「子供を勝ち組にする食事学」の著者・佐藤章夫(米国臨床栄養士)氏
「あなたは本当に美味しい野菜を食べていますか？」の著者・杉本晃章氏
この他、玄米採食の専門家・岡田恭子氏、薬剤師・漢方薬第一人者・植松光子氏
などの取材を通じて、様々な角度から「食」に対する考え方を問う取材報告です。

「食を考えると、身体や医療に対する考え方も違ってくる！」

「コレステロール 嘘とプロパガンダ」の著者・ミッシェル・ド・ロルジュリル氏
「病気の値段の怖い話」の著者・有村英明(NPO 日本移植支援協会理事)氏
「おきらく整体生活」の著者・奥谷まゆみ(整体指導士)氏
「自分ですぐできる免疫革命」の著者・安保徹(新潟大学教授)氏
「体にやさしいハーブ生活」の著者・橋口玲子(医学博士)氏
「厚生労働省崩壊」の著者・木村盛世(厚労省医系技官・医師)氏
などの取材から、身体について考えるきっかけになる取材報告です。



ソフィアプロジェクトの食育プログラムは、
聞いてくださる子育て中のお母さんの心に響く言葉で、
健康情報をお届けします。

その心に響いた言葉を、
ぜひご家庭でお役立てください。

ソフィアプロジェクトは、皆さんと一緒に子育てをして参ります。

株式会社ソフィア・プロジェクト

広島県広島市中区上八丁堀 3 番 28 号
Tel 082-222-7160
Fax 082-228-7065
e-mail info@sophiaproject.co.jp
<http://sophiaproject.co.jp/>

東京支部

担当: 増岡聖子
東京都三鷹市北野 2 丁目 4 番 32 号
Tel 090-1056-6382
Fax 0422-41-9440
e-mail info@seiko-masuoka.net
<http://seiko-masuoka.net/>

