

## 第1回輪之内町合同家庭教育学級の報告

- 1 演 題 子育て真っ最中の保護者に
  - 2 期 日 令和4年6月3日(金)
  - 3 時 間 13時30分～15時00分
  - 4 場 所 輪之内町図書館 視聴覚室
  - 5 講 師 堀部マサ 先生  
現：パン工房まあさ経営  
元：大垣市立西小学校長  
(輪之内町にも仁木小学校教頭として在職されました。)
- 2 参加者 大藪小 4名、仁木小 3名、福束小 4名  
福束こども園 2名 不明 1名 合計14名
- 

### 講演内容

- 1 イン트로ダクション  
69才 退職後パン屋を始める。
- 2 アウトライン
  - 1) 生きること  
(ア) 生きること
    - ①父より：なんで生きているか知るために生きている。
    - ②40才の頃。子育て家事で疲れていた。見返りのためにやっているのではない。やりたいからやっている。スッキリした。
    - ③夫の死：今日あることが明日あるとは限らない。あらためて、いきるを考えるようになった。
  - (イ) 奇跡の奇跡で誕生
    - ・40歳は、人生の中間、20歳は、まだ夜明け、男性はお子様。これからを担う子どもをそだてるためにいきる。
    - ・周りも何代も前は親戚。みんな仲良くする方がよい。
    - ・人工透析は1人500万。国の負担。もっと他にお金をかけたい。
    - ・3人の孫と生活している。息子の子が生まれた時に思ったこと。  
参加者の意見(終わった、出た、と思った。)
    - ・400個の卵子、1億2億の精子。すごい確率で生まれた。奇跡の奇跡で生まれた我が子。  
生まれてきた子はすごい確率で生まれた。
  - (ウ) 何のために生きる
    - ・愛するために、幸せになるためにいきる。他人のために、生きることは尊い。
    - ・パンは焼き手にこだわっている。健康なパン。米粉パン。
- 2) 絵本タイム。  
ダブリュ ホォー エバー  
生まれたばかりの赤ちゃんをあやす。生きている間は私の赤ちゃん。  
2歳になり家中走り回る。夜になると、抱っこしてベッドへ。  
9歳になりました。悪い言葉を使う。クソババア。夜になるとベッドへ抱っこして。アイラブユー。10代後、いことをしまくる。

大人になった息子。隣町に住んでいる。母は時々車でそちらへいく。アイラブユー  
息子が母のところへいくと、アイラブユー いつまでも。母さんは歌う。お母さんを抱っ  
こしてアイラブユーと歌います。

むすこは赤ちゃんを抱っこして アイラブユーと歌う。命は、繰り返す。

### 3) 食べること

- 1日に3000億の細胞が入れ替わる。1年半で全細胞が入れかわる。夜入れかわる。  
ぐっすり眠ること。それが健康に良い。
- 動物性タンパク質は腸内で発酵。日本人は西洋食では、健康ではない。  
欧米は、和食派がブーム。健康に良い食事。
- 従来型の食事が良い。  
奥歯は穀物をすりつぶす。5割。犬歯は肉や魚。2割。前歯は野菜。3割
- 砂糖 血糖値が上がると血糖値が上がる。糖質制限の意味。砂糖が駄目。  
脳に行く糖質。ゆっくり分解したもの。糖質は必要。5割はご飯をたべてよい
- 芽昆布が良い。カリウム カルシウムなどを含む。
- 櫻井よしこ 資料より。  
コンビニ食は避ける。玄米食のすすめ。インスタント 添加物がよくない。
- 添加物の種類。アメリカ150種、日本1500。農薬。日本が世界一使う。
- 不自然なものは、体は外へ出そうとする。腎臓が痛む。
- 自然発酵のものが良い。
- 飲み物 砂糖の多いものは駄目 ポカリ350mlに7本のシュガー
- 三温糖でも駄目。沖縄でとれた砂糖を求めるようになった。
- 全粒粉、米粉のパンが良い。
- 何を食べたら良いか。  
☒ 日本型食事ピラミッド  
まごはやさしいこ こは酵素わ
- 夜の果物は血糖値をあげる。よろしくない。

