



【発信日】令和3年12月17日

【問い合わせ先】

大野市阪谷小学校 大野市伏石11-14

教頭 富田 啓明

TEL 0779-67-1012 FAX 0779-67-1500

阪谷ゆかりの食育の祖「石塚左玄」

～左玄の教えを学び、継承していこう～

阪谷小学校では、隔年でフードヘルス石塚左玄塾の方を講師に招いて5・6年生が食育について学習しています。今年は、「阪谷と左玄」「SDGsと左玄の教え」「地産地消」に関するお話を聞きます。石塚左玄の食糧・食育論の一つである「食物の皮をむかずにそのまま食べる。」「その土地でとれたものを食べる。」を学校田で収穫したコシヒカリで作った玄米ワッフルを試食することで体験します。事前周知と当日の取材をよろしくお願ひします

記

- 1 日 時 令和4年1月27日（木） 10時20分～11時15分
- 2 場 所 大野市阪谷小学校 5・6年教室
- 3 内 容 「阪谷と石塚左玄」「SDGsと左玄の考え」「地産地消」に関する話
玄米ワッフルの試食
感想記入と感想発表
- 4 その他 詳細は別添の実施計画書をご覧ください。

フードヘルス石塚左玄塾の方々をお迎えした食育授業の実施計画書

R3.12.13

12月8日にフードヘルス石塚左玄塾の石塚塾長さんと打ち合わせを行い、学校給食週間に以下のような内容で実施することになりました。

- ・テーマ 「阪谷にゆかりのある石塚左玄について学ぼう」

食育の祖と呼ばれる石塚左玄の教えについて学び、継承していく。学びを通して、これからの食生活に生かせるようにする。

- ・対象 5.6年生
- ・日時 R4年 1月 27日(木) 10:20~11:15(業間+③) 55分間
10:00頃 来校し準備
- ・場所 5.6年教室
- ・講師 岩佐勢市氏、石塚憲治氏(萩ヶ野・石塚左玄塾代表)
- ・内容 阪谷と石塚左玄、SDGsと左玄の教え、地産地消に関する話 約35分間
玄米ワッフルを試食(2口くらい) 約10分間
(学校田で収穫した玄米を使用、講師がホットプレートで作り児童は試食のみ)
感想記入・感想発表 約10分間
- ・準備物 長机2、講師用いす2、大型テレビ、パソコン(USB持参)、消毒液
- ・その他 フードヘルス石塚左玄塾の方々をお迎えする食育は、隔年実施している。
(R2年度は新型コロナ感染拡大のため未実施)
1月26日(水)に給食で「左玄カレーライス」の献立を入れる。
新型コロナ感染対策のため講師と会食は行わない。
手指消毒をして、おはなしはマスクを守って、玄米ワッフルを試食する。
1月の新型コロナ感染状況を見て、実施の有無の最終判断を行う。

食育を説いた石塚左玄について（1851年～1909年）

萩ヶ野 石塚藤兵衛家に祖父が生まれとことから、阪谷をゆかりの地とする。

江戸時代の終わりに近い嘉永4（1851）年、左玄は福井城下で生まれて、10歳のころにはすでに漢方を勉強し、藩の医学校に入学。アメリカ人教師グリフイスが赴任するとその助手となり西洋の化学を学びました。幼いころから体が弱く腎の病気に悩まされていた左玄は食べ物による健康法を提唱し『食育』という言葉をつくり、また食事による病気の治療に生涯を捧げました。明治4（1872）年左玄は、橋本佐内の弟で軍医の橋本綱常を頼って上京、再びグリフイスに学び、綱常の引立てで軍医見習いとして西南戦争に従軍、明治29（1896）年に陸軍少々薬剤監で退役後、東京市ヶ谷に診療所を設け食指導による治療が大好評で食医とうたわれました。同時期に『化学的食用長寿論』を出版します。健康づくりや病気の療養に有効な日本の食材を、化学的に検証した本は大きな反響を呼びました。

また、その中で、左玄が作った造語の『食育』という言葉が初めて用いられました。子供を養育する人々は、家庭の決め事として、体育も智育も才育も食育にあると、しっかり心得なさい（化学的食用長寿論より）と説きました。平成17年制定の食育基本法でも左玄の訓えを採用して『食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきと位置付けると』明記されていることから、食育の祖とも呼ばれることになりました。

出版の3年後には東京市ヶ谷で『石塚食療所』を開設し、評判はうなぎのぼりで全国から多くの患者が集まりました。左玄が提唱するその療養方法を実践する団体『食養会』が政財界・軍人の支援を受けて設立されますが、発起人の一人には福井出身の由利公正もいました。

左玄は糠がついたままの玄米が最も素晴らしいとして玄米食を薦め、患者の食事内容を確かめて、ナトリウムとカリウムのバランスを正すよう、食事指導をし、病気に合わせた食事療法と、漢方や療養法などを患者ごとに処方した。それでは、石塚左玄の食養・食育論をまとめると6つに大別できます。

- ① 家庭での食育教育が一番大切な親の役目であると重要性を説いた。
- ② 心身は食によってつくられ、食が健康を左右するという食養生の考え方を基本にした。
- ③ 人間の門歯、犬歯、臼歯の数から人間は穀物をおもに食べる穀食動物とした。
- ④ 食物を丸ごと食べる一物全体に栄養があるので、特に精製しない高い栄養価を持つ玄米を正穀とし、玄米を食することを正食とした。
- ⑤ 住んでいる地域の旬のものを食べる入郷従郷（風土）が、食養の実践と説く。春苦味夏は酢の物秋辛み、冬は脂肪と合点して食べは人と季節の関係を表す。
- ⑥ 陰と陽のバランスのとれた食事をいただくことを勧めた。