

知っておくべきコト

りかのひとりごと

2026年8月



終業式の翌週から7月末まで、職員は研修三昧の日々を過ごします。
千葉市や千葉県が主催の研修なので、毎年素晴らしい内容なのですが、今年度の研修は、格別でした。
その中でも、京都大学院の教授 明和政子先生の

「AI 共生時代にこそ大切となるヒトが育つための必要条件

ー 次世代に必要となる幼児教育について考える」 という講演が強力的でした。

- ・ 生成 AI である ChatGPT が、いかに私達の生活に入り込んでいるか
- ・ 日本が目指す Society5.0（一人一台端末）とは
- ・ 北欧や先進国とは異なる決定を下している日本



保育に携わる私達は、流されるだけでなく、一人一人がきちんと考え対応していくべきだと、強く強くメッセージを発信してくださいました。とても書き切れる内容ではないので、興味のある方はぜひ ChatGPT でお調べください。著書多数あります。

腸内環境についても詳しく教えていただきました。なんと「4歳までに食べた食物で、腸内フローラがほぼ決まる」そうです。腸内環境は免疫に関わるだけでなく、精神疾患にまで関わってくるので、幼児期のうちに、しっかりと整えてあげたいですね。

そして、食品についてですが、一概に「添加物」と言っても加工度があるようで、とりわけ気を付けるべきものは、工業的に作られた「超加工食品」だそうです。これも調べると簡単にわかります。恐ろしいことに、便利な食品が多いので、現代人で食べてない人は、ほぼいないと思います。表示は「/」（スラッシュ）の後に続いており、表示名が多ければ多いほど、添加物の多い「超加工食品」と言えるそうです。あまり神経質になるのも考えものですが、健康へのリスクが高くなるので、大人は知っておく必要があると思います。

最後に、とても簡単な健康的食べ物を紹介します。「冷めたおにぎり 🍙」がとても良いとのことでした。「海苔」はタンパク質や炭水化物・食物繊維が主成分で、ミネラルやグルタミン酸が豊富に含まれる、非常に栄養価の高い食品だそうです。日本人は欧米人と異なり、独特な腸のようで、その海苔の成分が、大腸までちゃんと届き、発酵してくれるのだそうです。

元々、おにぎり大好き人間でしたが、ますます好きになってしまいました。

