

令和元年 8 月 16 日

報道関係者各位

公益社団法人マナーキッズ®プロジェクト

理事長 田中日出男

一般財団法人食と健康財団

理事長 道見重信



**公益社団法人マナーキッズプロジェクト及び一般財団法人食と健康財団は、連携して、「姿勢・体幹」と「食改善の実践」により、未来を担う子供達の健全育成・健康に貢献します**

日本の子供は次のような憂慮すべき現況にあります。このまま放置しておいていいのでしょうか。

子供の運動不足が深刻で、「体幹」が鍛えられておらずケガする子供が増えております。子供の姿勢が悪く、姿勢の悪さは、健康、脳に影響します。また、今のままの食生活では、子供のアレルギー、不妊症、奇形児等悪化の一途です。飽食・美食の時代となり、健康に不安を抱える人が増え、今や日本の医療費は40兆円を超えました。国民一人あたりの生涯医療費は、2,700万円ともいわれ、このままでは医療費で国が滅びかねません。食の乱れは、日本の伝統食文化を喪失し、ひいては、心身の健康に異常を招きます。

公益社団法人マナーキッズ®プロジェクトは、幼稚園・保育園、小学校児童に対し、スポーツや文化活動を通じ、日本の伝統的な礼法を体験し、〈体・徳・知〉バランスのよい子供を育てる活動を行っております。47都道府県及び台湾、マレーシアにおいて、50万人を超える幼稚園・保育園園児、小学校児童が参加しております。また、マナーキッズ教室を媒介とした体育・道徳融合授業は、37都道府県442小学校、幼稚園・保育園において実施しております。

一般財団法人食と健康財団では、「人の身体と心は食物から成り立っている」という考え方のもと、健康と食は切り離せない関係であることから、食の三原則（食事道）を提唱しております。

1. 適応食（日本人に適した、米を中心とする穀物や野菜中心の日本の伝統食を心がけましょう）
2. 身土不二（自分の住む土地で取れた旬のものをいただきます）
3. 一物全体食（食物は全体で一つの命。それを丸ごといただきます）

今般、公益社団法人マナーキッズプロジェクト及び一般財団法人食と健康財団は、連携して「姿勢・体幹」と「食改善の実践（日本の食文化の原点に立ち戻ろう）」により、未来を担う子供達の健全育成・健康に貢献します。具体的な連携方策は、下記の通りです。（別紙参照）

#### 記

1. 体育・徳育・知育に食育を加え、全国の幼稚園・保育園、小学校他において「姿勢・体幹」と「食改善の実践」の啓蒙活動を行います。  
その一環として、公益社団法人マナーキッズプロジェクトの「0歳児からの体幹遊び®」（令和元年9月中旬、富山房インターナショナルから発行予定）の中に、一般財団法人食と健康財団道見重信理事長の「健康の鍵は5歳位までに決まる腸内細菌」の記事を掲載しております。
2. 日本の伝統食の素晴らしさを伝える「食と健康に関するセミナー（年間約2万回、10万人以上参加）」において「姿勢・体幹」を紹介します。そのために食育講師がマナーキッズ講師養成講習会を受講します。

3. 自治体での連携モデル第1号の「ヘルス&マナーコミュニティ当別町」(別紙参照)を全国各地で展開します。(学校法人日本体育大学との連携ネットワークを活用)
4. 一般財団法人食と健康財団の四半世紀に及ぶ食事改善のノウハウを活用した企業向けの「健康経営サポート」事業と連携して企業にPRし、「食改善の実践」及び「姿勢・体幹」の重要性を親世代に啓蒙します。

以上

お問合せ先

公益社団法人マナーキッズプロジェクト

〒166-0002 東京都杉並区高円寺北 3-22-3 デルコホームズ 4階

電話 03-3339-6535 080-5470-6951 FAX 03-6426-1580

URL <http://www.mannerkids.or.jp/> Email [office365@mannerkids.or.jp](mailto:office365@mannerkids.or.jp)

一般財団法人食と健康財団

〒001-0012 北海道札幌市北区北 12 条西 1 丁目 1-1 第一酵素ビル

電話 011-736-3000 FAX 011-736-3003

URL <http://www.hokkaido-fst.or.jp/> Email

1 マナーキッズ®プロジェクトについて



公益社団法人マナーキッズ®プロジェクトは、幼稚園・保育園、小学校児童に対し、スポーツや文化活動を通じ、日本の伝統的な礼法を体験し、<体・徳・知>バランスのよい子供を育てる活動を行っております。

日本の伝統的な美しい姿勢、挨拶の仕方を学んだ後、各種スポーツ等を通じ、繰り返し美しい姿勢、挨拶の仕方を反復練習します。

マナーキッズ®教室に加え、早稲田大学スポーツ科学学術院元「正しい姿勢研究班」及び根本正雄根本わくわく体操教室代表の協力を得て、体育・保健体育の全スポーツ及び日常の学校、園生活を通して、正しい姿勢を体得するマナーキッズ®体幹遊びを実施しております。引用：東京都教職員研修センター「子供の体幹を鍛える～正しい姿勢のもたらす教育的効果の検証～」

さらに、フォローの一環として、明石要一千葉敬愛短期大学学長の提言により、幼児期、小学校期に身につけるべき、言葉、お辞儀・挨拶、歩き方・姿勢、生活、社会規範を明確にし、それに向かって、本人、保護者、教師が一体になって取組み、次代を担う子供たちが将来、世界各国の人々から尊敬される日本人になる一助にするため、「マナーキッズ」調べを実施しております。

なお、全国で初めて予算化した品川区の浜川小学校から「規律正しい児童は学力も大きく向上する」-「マナーキッズ」を「市民科授業」に取り入れて-という事例報告がされています。

公益社団法人マナーキッズ®プロジェクトは、墨田区と協働して、レガシー共創協議会が推進するプロジェクト「ヘルス&マナーコミュニティ墨田（おもてなしの心を世界へ）」を推進しております。ヘルス&マナーコミュニティ活動は、中学校区をモデルに幼稚園、保育園、小学校、中学校等においてマナーキッズ®教室、マナーキッズ®体幹遊び、「マナーキッズ」調べを実施し、また、「あいさつ運動」「クリーン作戦」「交通マナー向上」「資源回収作戦」「体力増強運動」等の施策を展開し、マナー向上、ヘルス&フィットネス

増進、コミュニティ活性の好環境を生むというものです。

茨城県常総市（学校法人日本体育大学と協定書締結）とは、ヘルス&マナーコミュニティ常総市 常総市から「おもてなしの心」を発信する事業の協定書を締結しております。また、北海道当別町（学校法人日本体育大学と協定書締結）とは、ヘルス&マナーコミュニティ当別を締結しております。

## 2 一般財団法人食と健康財団が目指すもの

### （1）食改善で真の健康をお届けする

一般財団法人食と健康財団は平成5年（1993）年の創業以来、「食改善で真の健康をお届けする」という理念のもと、セミナー・料理教室などの活動を通じて、一般財団法人食と健康財団が提唱する食の理想の形「食事道」をお伝えしてきました。健康は、「健(すこ)」やかな身体と、「康(やす)」らかな心、そして適度な運動の調和から生まれ、心身共に健全であることです。これが私たちの目指す“真の健康”です。

### （2）健康社会の実現

近年、日本の国民医療費は年々増え続け、国の財政を圧迫しています。現代の日本は、健康に不安を抱える人が増え、今や日本の医療費は40兆円を超えました。国民一人あたりの生涯医療費は2,700万円ともいわれ、このままでは医療費で国が滅びかねません。仮に、日本国民の0.5%にあたる60万人の方の生涯医療費2,700万円を半分に減らすことができれば、それだけでも7兆8,000億円もの医療費を減らすことができます。一般財団法人食と健康財団は、食改善で多くの方に健康をお届けし、医療費の削減、健康社会の実現に貢献します。

### （3）健康自立の社会・100年時代に向けて

日本は、高齢化によって多くの人が100年以上生きる時代が来るといわれています。いくつになっても社会貢献をしたい、やりがいのある仕事をしたい、趣味を楽しみたい・・・そのために「健康」は欠かせません。健康寿命を延ばし、誰もがイキイキと暮らす社会の実現に貢献します。

### （4）家族の健康と幸せのために

生活習慣病の増加だけでなく、子どもの肥満や味覚障害など、食に関する問題が増え、食の重要性はますます大きくなっています。飽食・美食の時代だからこそ、何を食べるかを「選ぶ力」が求められます。大人だけでなく子どもたちにも、食についての正しい知識を伝え、未来の子どもたちに良い財産を残します。

以上



## 子供の未来のために 「姿勢・体幹」と「食改善の実践(日本の食文化の原点に立ち戻ろう)」

### 日本の子供の憂慮すべき現況をこのまま放置していいでしょうか?

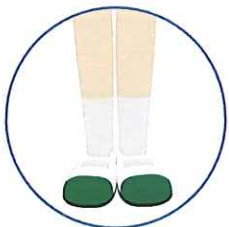
- ・子供の運動不足が深刻・・・「体幹」が鍛えられておらずケガする子供が増えている。
- ・子供の姿勢が悪い・・・姿勢の悪さは、健康、脳に影響する。
- ・今のままの食生活では、子供のアレルギー、不妊症、奇形児等悪化の一途。



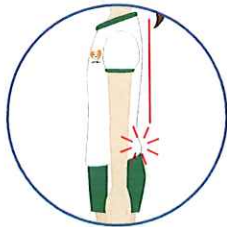
### 具体的連携方策

- ・体育・徳育・知育に食育を加え、全国の幼稚園・保育園、小学校他において「姿勢・体幹」と「食改善の実践」の啓蒙活動を行う。
- ・日本の伝統食の素晴らしさを伝える「食と健康に関するセミナー(年間2万回以上、年間約10万人以上参加)」において「姿勢・体幹」を紹介する。  
そのために、食育講師がマナーキッズ®講師養成講習会を受講する。
- ・自治体での連携モデル第1号の「ヘルス&マナーコミュニティ。当別町」を全国各地で展開する。(学校法人日本体育大学との連携ネットワークを活用)
- ・一般財団法人 食と健康財団の四半世紀に及ぶ食事改善のノウハウを活用した企業向けの「健康経営サポート」事業と連携して、企業にPRし、「食改善の実践」及び「姿勢・体幹」の重要性を親世代に啓蒙する。

### 「美しいお辞儀・挨拶の仕方」を身に付けよう (マナーキッズ®プロジェクト)



① 足をそろえて立つ



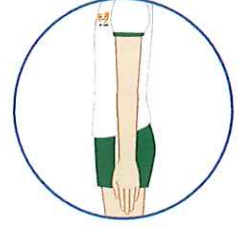
② 背すじを伸ばし腰もしっかり立てる



③ おへそのあたりにちからを入れて胸をひらく



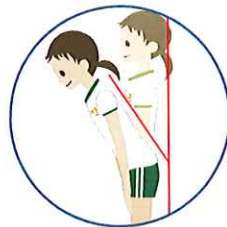
④ あごをひいてまっすぐに立つ



⑤ 手のおやゆびからこゆびをくっつけて自然とからだのよこへ



① あいさつは自分から



② 上半身をまっすぐにして腰をおろす



③ 手ももの前でハの字になるくらいまでからだをたおす



④ 「よろしくおねがいします」「ありがとうございます」と言うてからからだをたおす



⑤ からだをおこしたら笑顔で相手の目を見る



公益社団法人  
マナーキッズ®プロジェクト

〒166-0002 東京都杉並区高円寺北3-22-3 デルコホームズ4階  
TEL: 03-3339-6535 FAX: 03-6426-1580  
E-mail: office365@mannerkids.or.jp  
URL: http://www.mannerkids.or.jp/

マナーキッズ

検索

一般財団法人 食と健康財団

〒001-0012 北海道札幌市北区北12条西1丁目1-1 第一酵素ビル  
TEL: 011-736-3000 FAX: 011-736-3003  
E-mail:  
URL: http://www.hokkaido-fst.or.jp/

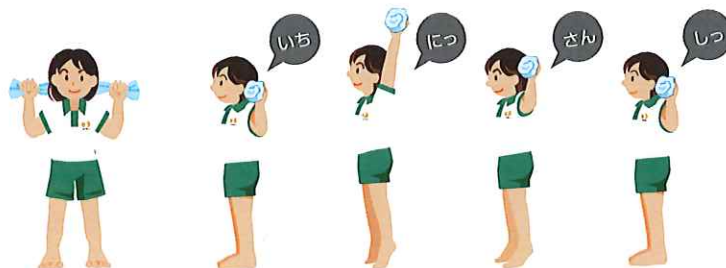


# 「体幹遊び」を繰り返すことにより、

## 「美しい姿勢」を身につけよう (マナーキッズプロジェクト)

<「体幹遊び」事例>

- ・頭の後ろでタオルを伸ばし、全身で上へ投げる、おなかは、つねにへこませたまま。10回、声を出す。
- ・タオルを肩の高さ引っ張って持つ。
- ・タオルを頭の後ろ側で上にあげる。つま先立ちで伸びる。
- ・元の位置に戻る。

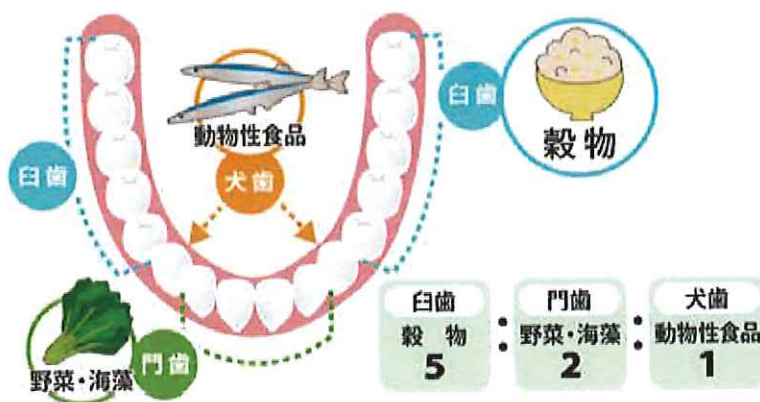


## 食事道 (食の三原則)

[一般財団法人食と健康財団及び(株)玄米酵素が提唱する食の考え方]

### 1. 適応食

日本人に適した、  
米を中心とする穀物や野菜中心の  
日本の伝統食を心がけましょう。



### 2. 身土不二

自分の住む土地で取れた  
旬のものをいただきます。



### 3. 一物全体食

食物は全体で一つの命。  
それを丸ごといただきます。

監修 日本総合医学会

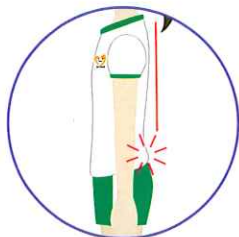
飽食・美食の時代となり、健康に不安を抱える人が増え、今や日本の医療費は40兆円を超えました。国民一人あたりの生涯医療費は、2,700万円ともいわれ、このままでは医療費で国が滅びかねません。「食事道」から外れた食べ方は、日本の伝統食文化を喪失し、ひいては心身の健康に異常を招きます。

## 当別町から「おもてなしの心」を発信する

### ♡「美しいお辞儀・挨拶の仕方」を身につけよう



① 足をそろえて立つ



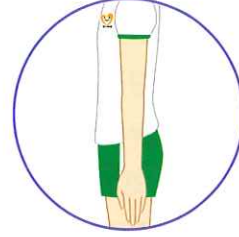
② 背すじを伸ばし腰もしっかり立てる



③ おへそのあたりにちからを入れて胸をひらく



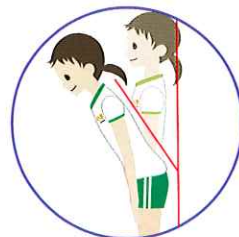
④ あごをひいてまっすぐに立つ



⑤ 手のおやゆびからこゆびをくっつけて自然とからだのよこへ



① あいさつは自分から



② 上半身をまっすぐにして腰をおろす



③ 手ももの前でハの字になるくらいまでからだをたおす



④ 「よろしくおねがいします」「ありがとうございます」と言ってからからだをたおす

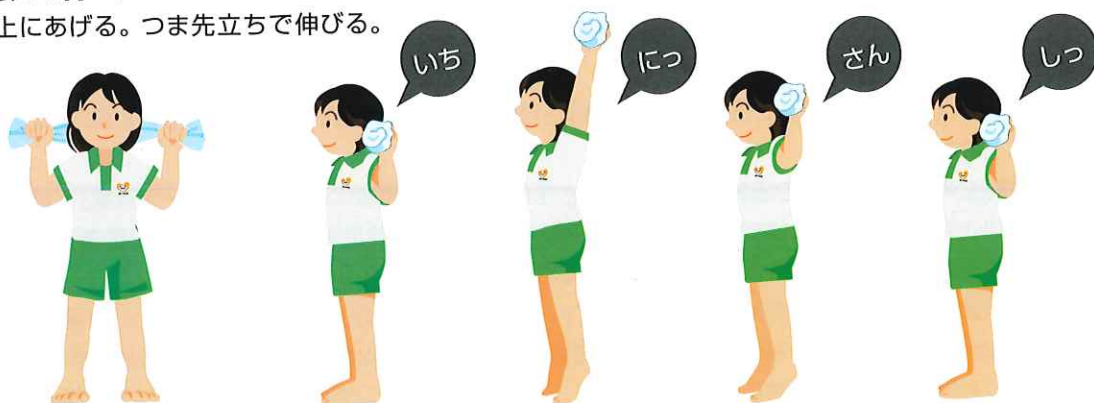


⑤ からだをおこしたら笑顔で相手の目を見る

### ♡「体幹遊び」を繰り返すことにより、「美しい姿勢」を身につけよう

<「体幹遊び」事例>

- ・頭の後ろでタオルを伸ばし、全身で上へ投げる、おなかは、つねにへこませたまま。10回、声を出す。
- ・タオルを肩の高さ引っ張って持つ。
- ・タオルを頭の後ろ側で上にあげる。つま先立ちで伸びる。
- ・元の位置に戻す。



### ♡ 中学校区をモデルに幼稚園・保育園、小学校、中学校、コミュニティで挨拶運動 他



#### 宮司 正毅 当別町長メッセージ

当別町は、平成30年9月に公益社団法人マナーキッズプロジェクトさんと、事業の実施に関する協定を締結いたしました。  
当別町では従来より小学生を対象に本事業を実施しておりましたが、今後は公益社団法人マナーキッズプロジェクトさんの支援により、幼稚園や保育園など対象を広げ、より早い段階からあいさつやマナーの大切さを学ぶことができます。当別町を「おもてなしの心」で満たし、全国へ発信します。



# (株)玄米酵素は、ヘルス&マナーコミュニティ®当別町を応援しています

公益社団法人マナーキッズ®プロジェクトは、国内外の幼稚園園児・小学校児童他に対し、スポーツ・文化及び社会活動を通し、日本の伝統的な礼法を体験させることにより、挨拶、礼儀作法の基本的マナーの習得、体力・運動能力・知的能力の向上をはかり、「体」、「徳」、「知」のバランスのとれた世界に通用する気骨ある人材育成に寄与することを目的に活動しており、47都道府県及び台湾において、36万人を超える園児・児童が参加しております。東京オリンピック・パラリンピックに向けて、レガシー(遺産)を次世代に継承する活動のモデルがヘルス&マナーコミュニティ®当別町です。



当別町立当別小学校「マナーキッズ、体幹遊び教室」風景



## 「姿勢・体幹」と「食の改善」により、当別町民の健康と医療費の削減を目指します！

当別町の幼稚園・保育園・小学校・総合型地域スポーツクラブ、コミュニティ他において、「マナーキッズ®教室」、「マナーキッズ®体幹遊び」、「マナーキッズ®調べ」を開催します。美しい姿勢と体幹遊びを繰り返すことにより、「学力が向上した」との報告が寄せられております。

この度、(株)玄米酵素のご支援により、「体育」「徳育」「知育」の基礎である「食育」(食と健康)を当別町において、実践することになりました。

(株)玄米酵素は、日本の伝統食の素晴らしさを伝える「食と健康に関するセミナーや教室」を年間2万回以上(年間約10万人以上参加)を開催し、文部科学省「平成27年度青少年の体験活動推進企業表彰」の審査委員会奨励賞(中小企業)を受賞、「健康経営優良法人2018」に認定されております。

玄米酵素は「食事道」を提唱しておられます。「自然の恵みの中から授かる米を中心とした穀物や菜食を主とする」「自分の住む土地で採れる旬のもの食べる」「食物は生命を丸ごと頂く全体食を基本とする」の「食の三原則」の継承です。

(株)玄米酵素の工場のある当別町において、「食事道」を実践し、当別町民の健康及び医療費の削減を目指します。子供の健全育成に関し、公益社団法人マナーキッズ®プロジェクト及び(株)玄米酵素のご支援を得て、当別町民全員が携わることを通じて、当別町を「おもてなしの心」で満たします。具体的には、挨拶が飛び交う町、交通マナーが守られている町、クリーンな町、健康で体力のある町を目指し、全国へ発信します。



当別町立当別小学校「マナーキッズ、体幹遊び教室」風景