



# ほんものを たべよう **B**

Alter Weekly Order Catalogue

2022.7月5週号

提出日	7/	火	水	木	金
	19	20	21	22	
配達日	7/	火	水	木	金
	26	27	28	29	
翌々週分配達日	8/	火	水	木	金
	2	3	4	5	

## オルターの提案

- 本当に安全な食べものを手渡すために
- 「だれが・どこで・どのようにつくったか」の情報を日本一公開します。
  - 「国産」「無農薬」にこだわり、日本の伝統食を守ります。
  - 原料段階・飼育段階からポストハーベスト農薬、遺伝子組み換え、放射能汚染、トランス脂肪酸、食品添加物などを徹底的に追放します。
  - プラスチック容器・レトルト食品を追放します。

## 靴

# 子どもの足を守ろう

正しい歩き方と骨格の発達のために、幼児の靴、小学生の運動靴選びが大切です。

## 日本教育シューズ協議会 (JES)

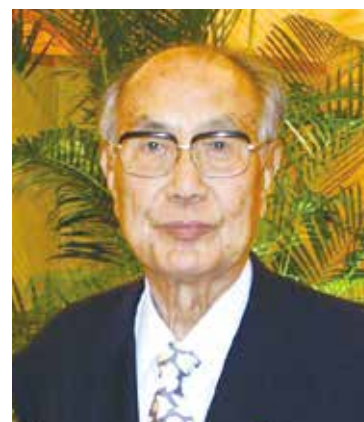
文責 西川 榮郎 (オルター 代表)



AMT-3160 (外履き・グラウンドシューズ)



AMT-3110 (上履き・体育館シューズ)



故 黒田 浩平さん

### 安全な学校シューズを

日本教育シューズ協議会 (JES) は1976年児童生徒らの足元からの健康づくりを目的に設立され、それ以降、子どもたちの足を守る安全性を重視した学校シューズを教育現場に提供しています。

### 年々低下する子どもたちの体力

文部科学省は、1964年から子どもたちの体力、運動能力調査を毎年実施してきました。この調査で最も体力が高かった1985年をピークに、子どもたちの体力は年々低下してきています。その原因としては、食生活の悪化による基礎体力の低下や、外遊びの機会が少なくなったための運動不足などが考えられます。

### 子どもの発育に与える靴の影響

日本教育シューズ協議会 (JES) の初代理事長黒田浩平氏は、その原因のひとつとして、幼児期の靴や、学童期の運動靴に気をつけるべきだと考えられました。不適切な靴を幼児期から履かされると、正しい歩き方を身に付けることができなく

なり、将来の骨格の発達にも問題が生じます。とくに、小学生の体育は、正しい運動機能や、正しい歩行機能を、生涯に向かって準備する大切な時期となります。子どもたちの体力づくりにストレートに悪い影響を与えています。

学校や行政の理解も大切ですが、まず親が目覚めるべきです。どんな靴を履かされても、子どもは親に何も言えないのですから。発育盛りに楽しい遊びをたくさんして、いろんな運動を体が憶えるのが良いのです。そのためには運動量を増やし、運動の質を高める靴を考えることが必要です。

にもかかわらず、靴に関する情報はなく、嗜好や価格、慣習によって安易な靴選びがされています。そして、外反母趾などの指の異常、踵骨損傷、土踏まずの異常、疲労骨折、皮膚炎などになっているのです。

### 良い靴の条件

JESでは、一万人以上の子どもたちの足を計測し、良い靴の条件として

- ①通気 (ムレない)、②吸湿 (汗を吸い取る)、③伸

縮 (足の変化に合う)、④屈曲 (足が自由に動かせる)、⑤安全 (衝撃より骨を護る)、⑥適合 (フィットしている)。

この6つの条件を満足していなければならないことを明らかにしてきました。

足が良い位置に収まるもの。小さめでも、大きめでもトラブルが発生します。履きにくい、ぬげにくい。一日履いていてもうとうとくしない靴が良い。思わず跳び上がりたくなる靴が良い。最高速度で歩けること。馬力がいっぱい出せること。かかどが引っよりに上がること。足の中央横側が動かないこと。足の前の部分が広くゆったりしていること。甲が高く、抑えつけないこと。かかとなどへの衝撃にやさしいこと。でこぼこから足を守る強度があること。などです。

また、靴は目的に合った正しいものであることも大切です。たとえば、サッカーのときはボールを蹴る足と支える足がブレないように、一時的に固定できる靴がよい。歩く仕事の場合は歩くエネルギーを少なくするもの、車の運転は底の堅い靴が良いなどです。高価なスポーツシューズが必ずしも万能ではないのです。

## 日本教育シューズ協議会 (JES) の教育シューズ

JESは、アキレス、スカイインターナショナル、のメーカー各社に仕様を指定して委託加工させています。JESの靴の特徴は、

- ①甲 (中足骨) がしっかりおさえられてフィットすること
- ②かかと (ヒールカウンター) が固定されること
- ③足先の5本の指が自由に動かせること

足の筋力、足指の握力を強くして、立派なアーチを作り、足の健康な成長に役立ちます。

### 年齢別の靴の選び方

幼 児 はだしているのが一番よい。

赤ちゃんの外履は、足首がとまっているフェルト製のものも良い。  
サイズが14センチ以上になると **JES-7100** **AMT-3110**  
幼稚園や保育所への通園用外靴としては **AMT-3160**

小学生 上履きとしては **JES-7100** **AMT-3110** 屋外用は **AMT-3160**

中学生 体育館シューズ、上履きとして **JES-009**  
通学、グラウンド用屋外シューズとして **SP-5330**

大 人 ジョギング、散歩用には **SP-5330**

## 市販のシューズの問題点

たとえば、ナイロン製素材のシューズは通気性が無く、伸び縮みもせず、薄く、おすすりできません。十分に運動ができないだけでなく、地面の堅いところでは動く

ときの衝撃のため、関節炎になったり、踵の骨端核が失われるなど、骨格に障害が発生しています。とくに一本ゴムバレーのビニール製上靴は1975年4月4日京都の日本衛生学会にてドクターストップがかけられました。これらがモンキーウォークをする、足のひ弱な現代っ子の原因となっているのです。

また、デザイン重視で、適切な機能のない靴を選ぶ消費者側にも問題があります。靴自体に大きな問題がなくても、靴ひもが結ばれていない場合や、踵を踏んでいることなどが問題となります。不適切な靴を履くことで外反母趾、陥入爪、疲労骨折、運動靴皮膚炎、血行不良、不定愁訴、マメ、タコ、などいわゆる「靴原病」がおこります。