



野菜ソムリエ・坂入姉妹の「食育コンサート」

～「食」という字は「人に良い」と書くー「食育」は、人に良いことをはぐくむこと～

童謡歌手であり、野菜ソムリエ・食育インストラクター・発酵食品ソムリエの坂入姉妹が、食べ物に関する歌とお話し、食育クイズなどを通して、朝ごはんの大切さ、野菜・果物の大切さ、バランスの取れた食事、新鮮な食材の選び方、鮮度を保つ保存方法、高齢者向け「フレイル予防」などが身に付く、生活に役立つ楽しいコンサートです！



妹・真紀（まき）

姉・恵美（めぐみ）

【①幼児 ～ 小学校低学年】

- 果物と野菜の違いって？ — 【クイズ】いちご、スイカは野菜？果物？
- 苦手な野菜をおいしく食べるコツ！！
- お箸を使うと頭が良くなる??
- 食べ物は信号で食べよう！虹で食べよう！
- 指で覚える一日の栄養チェック！！
- よく噛んで食べると、どうして良いの??
- 虫歯予防と歯みがきの大切さ

【②大人】

- 朝ご飯はパン食（洋食）、ご飯食（和食）どちらがいいの？朝ごはんに適した食材は！？
- 一日に何をどれだけ食べたらいいの？「主食」「副菜」「主菜」「乳製品」
- 食事バランスガイド（野菜ばかりでいいの？お菓子は毎日食べてもいいの？）
- 「ごずこんきのこ」は野菜以外に大切な栄養素！！
- 覚えよう！「まごわやさしい」
- 大根半分を買う時は葉つき？ついていないものを買う？栄養はどちらがあるの？
- 新鮮な野菜・果物・魚・肉の見分け方、保存方法を教えて！！
- 賞味期限と消費期限の違いは??
- ご飯、うどん、パン、パスタの中で、エネルギーが一番長持ちするのはどれ？
- 生活習慣病予防の食事（大人）
- 毎日果物200グラム運動 毎日野菜350グラム運動
- 地域の食材や郷土料理、行事食を大切にしよう （各県・地域の歌もお届けします）

【③高齢者向け】美味しく食べて「フレイル予防」

人生100年時代！厚生労働省が力を入れている「フレイル予防」。

「フレイル」とは健康な状態から要介護へ移行する中間の段階を指し、これを予防することが健康長寿に繋がります。

「フレイル予防」には1. 食事、2. 運動（週に3～4回）、3. 社会参加（他者とのコミュニケーション）が大切です。

①「フレイル予防」の栄養・食事とは？

高齢者の栄養不足は筋力の衰えにつながります。

1日3食しっかり食べる、筋肉を強くし、病気やけがに対する抵抗力を高めてくれる「たんぱく質」をしっかりとることが大切です。

「食事が大切なのはわかるけれど、レシピが浮かばない」「簡単に作れてフレイル予防になる食事が知りたい」という方にレシピもご紹介します。

- 合言葉は「さあにぎやかにいただく」
- 一日にどれだけ食べたら良いの？（主食、主菜、副菜、果物）
- 音楽に合わせて「口腔体操」（健康に美味しく食べるために）
「パタカラ体操」「早口言葉」（舌の巧緻性）「唾液腺マッサージ」「嚥下体操」
- 自宅でできる「健口体操」
- 骨粗鬆症予防「骨を丈夫にする栄養&体操」
- 脳に効く食べ物&習慣
- 転倒予防体操
- 免疫力を高める食事
- 便秘予防、便秘を解消する食材
- 季節に応じて（熱中症予防、花粉症予防）



②音楽で「脳トレ」

音楽に合わせて手や指を動かしたり、問題を解いたり、クイズ形式の体操をします。楽しみながら脳を活性化しましょう。

③歌をうたう「懐かしの童謡・昭和歌謡」

安静時、1回の呼吸量は500～600mlですが、歌うことでその3倍を必要とします。

懐かしい童謡・唱歌や、昔流行った歌をうたうことで、自然に心肺機能を強化できます。

オリジナルの歌集は歌詞が大きな文字で見やすく、プロジェクターで歌詞を映すことも可能です。

歌って楽しく喉の筋肉を鍛えましょう。

② ちょっと「運動」

「フレイル予防」の3本柱の一つ「運動」。音楽に合わせて簡単な運動を行います。

レクリエーション介護士2級、音楽療法士の資格を活かした坂入姉妹考案の音楽体操です。

誰もがご存知の歌をうたいながら運動するので、リラックスして上肢下肢の運動を楽しめます。

歌いながらの運動は無理なく呼吸を促し、血圧上昇を抑制、認知症予防に繋がります。

みんなで いきいき フレイル予防！

対象年齢に合わせた＜プログラム＞をお送りします♪

【幼児～小学校低学年向けプログラム（例）】

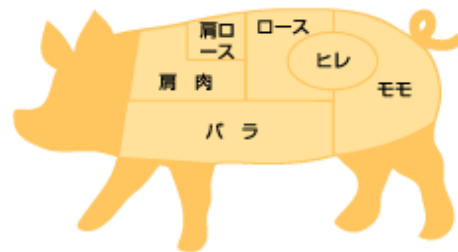
- 1 【歌】「なんでも食べよう」（「さんぽ」の替え歌）
 - 「いただきます」って、どんな意味があるか知ってる？
- 2 【歌】「朝ごはんの歌」
 - 朝ごはんはどうして大切なの？
- 3 【手遊び歌】「やさいのうた」（幼児）、 「季節の野菜」（小学校低学年）
 - 野菜のお話し、嫌いな野菜を美味しく食べるコツ
- 4 【手遊び歌】「かぼちゃのチャチャチャ」
- 5 【手遊び歌】「やおやのお店」
 - 【クイズ】これは、やおやさんにある？ ない？ 季節（旬）の野菜はどれ？
- 6 【手遊び歌】アイアイ
 - お猿さんが好きなバナナ → 果物のお話し
- 7 【手遊び歌】「おべんとう箱のうた」
 - 動物さんの色んなサイズのお弁当を作ろう！
- 8 【歌】「畑のお肉の大豆くん」（「かたつむり」の替え歌）
 - 「大豆はどんな物に変身するかな？」いっぱいあるよ！
- 9 【歌】「お料理クイズの歌」（「雪」の替え歌）
 - お料理クイズ「何のお料理を作っているか分かるかな？」
- 10 【歌】「まごわやさしいの歌」
 - 毎日食べたい「まごわやさしい」って？
- 11 【歌】どんな色がすき
 - 歌に合わせて野菜当てクイズ



【大人向けプログラム（例）】

1 お話「いただきます！～食物に感謝をこめて～」

選食の時代、「いただきます」の意味



2 【歌】 朝ごはんの歌

- 【お話】 朝ご飯の大切さ、オススメの朝ご飯（パン食・ご飯食）、朝ご飯に適した食材
- 【お話】 噛むことの大切さ

3 【歌】 季節の野菜（春夏秋冬）

- 【お話】 野菜果物について（一日に必要な量、栄養素など）
新鮮な野菜の選び方＆保存方法、
- 【クイズ】 食育クイズ
（野菜、果物、畜産、穀類、魚、配膳の基本、冷蔵庫保存法、マナーなど）

4 【歌】 「行事食メドレー」（12か月の行事＆食べ物のカレンダー）

- 【お話】 季節行事の食べ物を大切にしよう

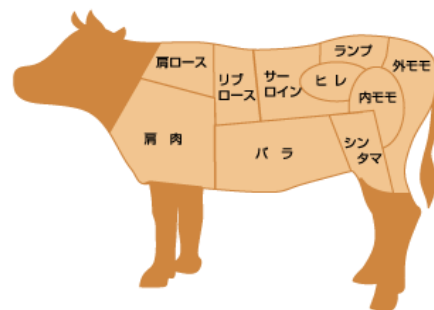
5 【歌】 「まごわやさしい」の歌

- 毎日「まごわやさしい」を食べよう
- 【お話】 「おかあさんやすめ」って何？～食生活を見直そう～



6 【歌】 3色（赤・緑・黄色）で食べよう

- 【お話】 おやつも大切！
一汁三菜の献立の作り方、年代別の食事



7 「ふるさと」など数曲歌ってコンサート終了！



【高齢者向け】「フレイル予防」コンサート（例）

1 簡単体操で「フレイル予防」

- 上肢下肢体操、口腔体操、脳トレ要素も入っているオリジナル体操です。

2 歌って「パタカラ体操」

- 健康はお口から！食事をする際に使う筋肉を鍛える体操です。

3 楽しく「早口言葉」

- 口腔機能がアップする早口言葉。活舌を鍛え、筋肉を刺激しましょう。

4 「握力リズム体操」

- 握力が強い人ほど長生きで、心臓病や脳卒中になるリスクが小さいと調査でわかっています。握力をつけるための体操を行います。

5 「フレイル予防」の栄養・食事とは？（下記からいくつか）

- 合言葉は「さあにぎやかにいただく」
- 一日にどれだけ食べたら良いの？（主食、主菜、副菜、果物）
- 骨粗鬆症予防「骨を丈夫にする栄養&体操」
- 脳に効く食べ物&習慣
- 免疫力を高める食事
- 便秘予防、便秘を解消する食材

6 歌って楽しく「フレイル予防」

- みんなで懐かしの童謡・唱歌、昭和歌謡を歌います。
歌うことは自然に心肺機能を強化できたり、健康効果がたくさん！

7 「転倒予防体操」

- 筋力や視力、バランス感覚の衰えなどにより転倒することが増えてしまいます。
- 特に高齢女性は「骨粗鬆症」になりやすいため、骨折には注意が必要です。
転倒により骨折してしまった場合、入院やリハビリが必要となり寝たきりになる方も少なくありません。
- 「転倒防止の対策（住宅環境）」や「転倒しにくい歩き方」もご紹介します。



【3世代向けプログラム（例）】

客層が幅広い場合は、子ども向け大人向けを織り交ぜたプログラムを構成します。
食育ソングだけでなく、客層に合わせた童謡唱歌、歌謡曲、アニメ、ディズニーソングなども入れたプログラムも可能です。

食育ソングとお話



【年代別の食事】

- ①乳児期・・・子どもと親を結ぶ絆としての食事
- ②幼児期・・・食習慣の基礎作りとしての食事
- ③学童期（6～11歳）・・・食習慣の完成期としての食事
- ④青年期・・・食習慣の自立期としての食事
- ⑤女性のための食事・・・母親予備軍～妊婦～子育て世代
- ⑥壮年期・・・生活習慣病世代のための食事
- ⑦高齢期の食事



【編 成】

- 坂入姉妹のみ（カラオケ音源使用）・・・計2名
- 坂入姉妹、ピアノ・・・計3名
- 打楽器、マリンバ、バイオリンなど、ご希望の楽器を入れることも可能です
- 子ども向けは、ピエロやパフォーマーとのジョイントも可能です
（ピエロやパフォーマーは、風船で野菜や果物など食べ物を作ったりします）

【時 間】

- 15～60分まで、好きな時間をお選び頂けます。（野外では30分まで）
- カラオケ音源使用の場合は、10～30分。

◆ 坂入姉妹（さかいりしまい）プロフィール ◆

姉・坂入恵美（さかいりめぐみ）、妹・真紀（まき）
による姉妹デュオ。

共に東京音楽大学声楽科卒業。野菜ソムリエ、
食育インストラクター、発酵食品ソムリエ。

在学中より、全日本学生音楽コンクール（毎日新聞）、
全国童謡歌唱コンクール（テレビ朝日）をはじめ、
数々のコンクールで受賞し、童謡歌手としてコンサート
活動を開始。

全国各地のコンサートホールをはじめ、幼稚園、小中学校、
ホテル、豪華客船、各種イベントなどで、子どもから
シニアまで幅広い年代を対象に「童謡コンサート」を行う
他、童謡の秘密を解き明かす「知って驚く！童謡なぞとき
コンサート」、小中学生向け「次世代に伝えたい童謡名曲コンサート」、「読み聞かせ（朗読）
コンサート」、食の資格を活かした「食育コンサート」、高齢者向け「フレイル予防コンサート」、
「みんなで歌おう！懐かしの童謡・昭和歌謡」、整形外科医と坂入姉妹による骨粗鬆症予防「コ
ツコツ健康★骨レシピ」講座、レクリエーション介護士・音楽療法士の資格を活かした「思い出
の歌で脳トレ！コンサート」、「参加型！童謡レクコンサート」、
教育者のための講演&コンサート「教育における童謡の大切さ」「知られざる童謡秘話」を展開。



コンサート活動以外では、日本航空（JAL）や全日空（ANA）が機内オーディオで姉妹が歌
う童謡を採用している他、教材CD、学校教科書（手話ソング）、執筆（童謡秘話）、
さらにTVやラジオCM、映画のテーマソングを歌うなど幅広く活動。

キングレコードより、CDアルバム「親子で歌いごう～3世代で楽しめるうたベスト30～」、
「いっしょに歌って元気！歌いやすいキーで健康歌唱」、「シニアに大人気！思い出の歌で脳ト
レ♪」、「高齢者に人気！介護レクにつかえる歌ベスト」、「もう一度聴きたい！歌と演奏で綴
る青春ヒットソング集ベスト」等をリリース。

童謡秘話を綴ったCD付き著書「童謡で、あの日にかえりたい。」（宝島社）は、由紀さおり・
安田祥子姉妹の推薦書。

【坂入姉妹ホームページ】 <https://sakairishimai.jimdofree.com>

【坂入姉妹 CD】

