



■特集■ 食育

食は元気の源

今、なぜ食育なのか

食

育に関する法律、「食育基本法」が平成17年に制定されました。なぜ食育を法律にまでしなければならぬのでしょうか。また、その背景といふのは何なのでしょう。

法制定後、初めての白書となる「食育白書（平成18年度版）」には、食の変化、栄養の偏り、不規則な食事、生活習慣病の増加、食の安全上の問題等が生じ、その影響が顕在化しているといった現状が述べられています。

健康で豊かな人間性をはぐくむ上では健全な食生活が重要であり、このことはあらゆる世代にも同じように当てはまることなのです。

すべての世代に必要な食育

食育はすべての世代に必要なことです。

特に、乳幼児期から少年期の子どもたちには、保護者が普段から健全な食生活を意識することが重要です。大人は、自身で食にかかわる健康づくりに心掛けることが大切です。

〔乳幼児期〕

味覚機能やしゃく機能が発達する重要な時期です。

この時期には保護者は、薄味で食べる習慣を身に付けさせる

こと、加工・調理済み食品に頼らず、家庭で調理した素材の味を感じるができるものを食べさせることを心掛けてください。

〔少年期〕

早寝早起きの生活リズムを整えること、朝食はゆっくりきちんと食べること、体をしっかりと動かすことなどの基本的な生活習慣を身に付けさせることが大切です。

食育とは…

「食育」という言葉を最近よく聞きますが、では「食育」とはいったい何なのでしょう？

これまで、教育の中心は「知育」「徳育」「体育」の3つが基本とされてきましたが、さらに、最近注目されているのが「食育」です。

食育とは、健康的な生活を送るために、食に関するあらゆる知識をはぐくむことです。子どもの教育の一環として取り入れられるようになりましたが、子どもに限らず、大人にとっても重要なことなのです。

【食育の語源】

食育という言葉は、明治のころにはすでに存在していたようです。その例として2冊の書籍が知られています。

最初は、明治31年に初版が発行された石塚左玄の『食物養生法』。石塚は、食が人間の心や体、生活態度にまで大きな影響を及ぼすとして、子どもを育てるための基本は「食育」にあると主張しました。明治36年に発行された村井弦齋の『食道楽』にも「まずは知育よりも体育よりも一番大切な食育…」と食育の重要性の記述があります。



学校栄養技師による授業(落合小学校)

〔青年期〜壮年期〕

テレビや雑誌などからの多くの情報に惑わされ、間違ったダイエットをしたり、健康補助食品に依存してしまうといったことがあります。

また、調理済み食品・加工食品、インスタント食品、スナック菓子、清涼飲料水などの過剰摂取は栄養のバランスが崩れる大きな原因です。(資料①)

このような食品を取り過ぎると、カルシウムの吸収を妨げたり、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)となる恐れがあります。喫煙、多量飲酒もその原因の一つとなります。糖質、脂質、塩分の取り過ぎに注意し、野菜など食物繊維をしっかり取るようにすることが大切です。

〔高年期〕

慢性疾患を抱えた高齢者も多くなっています。加齢に伴い消化機能が低下してくるので、

食べ物を軟らかくするなどの工夫や援助が必要です。

バランスよく食べるためにはエネルギー源になる主食、タンパク質源になる野菜、ビタミンの豊富な副菜を揃えるとともに楽しい食事を心掛けることが大切です。

そのほか、現代の食を取り巻く問題点として、「やせたい願望と摂食障害」「食品添加物の危険性」「深刻な食物アレルギー」「食事マナーの乱れ」「孤食の増加」などが挙げられます。

こんなに含まれています(資料①)

スポーツ飲料(500ml)

チョコレート(70g)

ポテトチップス(85g)



スティックシュガー(6g)×6本

砂糖(36g)

油(24g)

塩(1g)

これらの食品には目には見えませんが、これだけの砂糖、油、塩が含まれています。食生活の改善は日々の積み重ねが大切です。