

新聞新實讀

2004年(平成16年)7月29日 木曜日

今、子どもたちに食へ関心をもちさせるための教育活動

「食育」が、進められている。食の教育を担う「栄養教諭」制度も来年から実施されることになり、これからも一層盛んになりそうだ。

しかし、食育に対する一般の認知度はというと、まだまだ低い。

食育の基本は、生命をほぐくむ食べ物、健康な体作りにつながることを知り、バランスの良い、楽しい食生活をおくることだ。

そんなあたりまえのことをなんで今更、と思う人もいるかもしれない。だが、私たちの食生活は、一九七〇年代以降、急速な洋風化、インスタント食品やファストフードの

論点



かなまる ひろみ
金丸 弘美

食環境ジャーナリスト

秘と大腸がんの増加を始め、脂質類や糖類の取りすぎと運動不足による肥満の増大、アトピー性皮膚炎の広がり、糖尿病、がん、心臓病の増加など、食生活に起因すると思われる病気が確実に広がっているのである。

した食事をしている家庭は、若い世代にはもうほとんど見られない。家族の食事もそれぞればらばらで、それも冷凍食品やファストフードというのがいまや常識なのだ。

で、それが体に良くて、本物の味なのかを、自らの五感を使って判断できる感性を取り戻すことなのだ。

実践するのは、難しいことではない。様々な地域で、感性を取り戻すための試みが行われているからだ。

バランスよく楽しい食生活

普及、輸入食材の急増などの食環境の変化で、大きく変わってしまった。

実際、きわめて偏った食事

をしているのだ。その結果、健康を著しく害していることが、各種データからもはっきりしてきた。

穀類や野菜類を食べないことによる繊維質不足からの便

長寿世界一を誇る日本だが、今のような食生活が続くと、果たして、それを維持することができのだろうか。

て、自分たちのところに届くのか。大量生産・大量消費社会では、それを知らず、極めて少なくなっている。

例えば、農業者たちが、一般の人々向けに、農業や自然を体験できる施設を公開、そこで採れた素材を使った料理を親子で楽しめる教室を開いている。

夏休み、食を見直して、身近な食育を始めてみよう。これが実に楽しいことなのだ。

最も理想的な食生活は、穀類を中心とした、魚、海藻、野菜類を組み合わせたバランスよい食事だとよくいわれる。三十年ほど前までは、ごく普通の献立だったが、そう

BSE(牛海綿状脳症)狂牛病)や鳥インフルエンザ、一連の食品偽装表示事件なども、こうした食環境の変化と無縁ではない。

全国一万三千か所にもなるという農家の直売所(ファーマーズマーケット)に足を運

近著に「本物を伝える 日本スローフード」。51歳。

食育の目標は、食べ物の中

食育の目標は、食べ物の中

食育の目標は、食べ物の中

食育の目標は、食べ物の中

食育のすすめ