

# 食の力で未来を育む

未来の子どもたちが心身ともに健やかに生活するために、「食」を通して何を伝えますか。



## 最近の食生活事情

誰もが心身共に健康で生き生きと暮らしていくためには、何よりも「食」が重要となります。

ところが、近年では「飽食の時代」という言葉に象徴されるように国内に限らず、世界中のいろいろな食べ物をいつでも好きなだけ食べることができるようになりました。

ライフスタイルや価値観が多様化する中、私たちの食生活も大きく変化しました。主食であるコメの消費が減る一方で、肉類や油脂類の消費が増えています。魚の消費量は減り、レトルト食品や冷凍食品、惣菜の需要が増え、外食の回数も増えました。また過食や栄養の偏りによる肥満が問題となる一方で過度のダイエットも社会問題として取り上げられています。

子どもたちの間にも欠食や孤食、偏食などの問題が目立つようになり、

このような食の乱れが子どもたちの健全な発育を阻害し、学習意欲の低下やイライラしてキレやすくなる原因にもなるとの指摘もあります。また、生活習慣病やその予備軍は子どもたちの間にも広がりつつあります。

社会の変化によって、伝統的な食文化が継承されにくくなり、私たちの食生活はますます不安定なものになっています。当然のことながら、私たちの体は食べ物によって成長し保たれています。何をどう食べるのかということは、特に子どもたちの心身の発達や状態に大きく影響します。

これまでの食生活を見直し、食文化に関するさまざまな問題を解決するためのキーワードとなるのが「食育」です。

## ○食育とは

「食育」とは、さまざまな経験を通じて、食に関する知識とバランスの良い食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。

平成17年に施行された食育基本法では、食育を、「生きる上の基本であって、「知育・徳育・体育」の基礎となるべきもの」、「さまざまな経験を通じて、食に関する知識」と、「食を選択する力」を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てること」と位置付けています。



▲写真は、養源小学校の「手作り弁当の日」の取り組み。弁当作りを通して、子どもたちは自信や達成感、感謝の心を学びます。



# 子どもに食育！

平成20年3月に策定した本市の健康づくり総合計画「いきいき松浦21」の最終評価と計画更新の基礎資料とするため、市内に居住する全市民を対象に健康アンケートを実施しました。

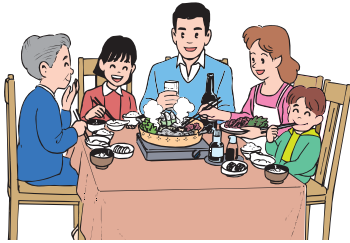
ここでは、その結果を基に、子どもたちを取り巻く食の環境を考へていきます。

## 食事は家族と一緒に！

食事の場はコミュニケーションの場でもあります。家族みんなで一緒に食卓を囲みながら会話を交わすことで、子どもたちは食事の楽しさを知ると同時に、食事のマナーや協調性、食の文化などを学んでいきます。

今回の健康アンケートでは、小・中学生の約95%が、「二日一回以上家族と食事をしている」と答えており、都市部からすると比較的に良い結果が出ています。

全国的に見ると核家族化や共働き世帯の増加などが要因となり、子どもの成長に悪影響を及ぼすような食



## 食の乱れが心身を乱す

### ○身体への影響

私たちの生活には、インスタント食品などの普及により、食べたい時に手軽に食べられる環境があります。健康アンケートで、「調理済みの食品やインスタント食品をよく食べますか？」の問いに対し、小学生の95.0%、中学生の70.6%が「よく食べる」と答えています。

さらに、「間食や夜食をよく取りますか」との問いに対しては、小学生の62.5%、中学生の76.5%が「はい」と答えています。

食生活が便利になる反面、栄養バランスを考えた食のコントロールが難しくなりまして。加えて、不規則な食生活によつて過食傾向が進み、子ども肥満が増えていきます。



また、痩身の子どもの割合も増加傾向にあります。これは、容姿を気にする子どもが増え、ダイエットに過剰反応していることが考えられます。

痩せるために子どもたちが考えることは、「ごはんの量を減らす(または食べない)」ということです。無理なダイエットは筋肉を減らし、脂肪を付

きやすくします。結果として、痩せていくどころか、逆に太りやすい体質をつくってしまう可能性があります。

### ○心への影響

近年では、「キレる」という言葉に象徴されているように、子どもの心の荒れが大きな社会問題の一つになっており、その要因の一つには、子どもの食生活の乱れがあるといわれています。

乱れた食生活には二つの大きな問題点があり、一つは偏った食事などにより、必要な栄養素が不足してしまふこと。もう一つは家族とのコミュニケーションが失われていることです。朝食を抜いたり、スナック菓子やインスタント食品などに頼り過ぎると、カルシウムなどのミネラルや各種ビタミンなどが不足します。これらは体の成長はもちろんのこと、精神の安定にも欠かせないものです。

食の大切さを学び、健全な食生活が送れるように大人と子どもが一緒に考えていくことが大切です。

