心とからだを育む食育

食育って？

食育とは「自らの食について考える習慣や食に関するさまざまな知識と食を選択する判断力を、いろいろな経験を通じて、楽しく身につけるための学習等の取組み」を指します。

食育はあらゆる世代に必要なものですが、特に子どもたちに対する食育は、心身の成長や将来の生活習慣に大きな影響を及ぼすため特に重要です。

なぜ今食育なの？

「食」は生きるためにかかせないものであり、健全な心身を培うために重要なものです。しかしながら近年、朝食の欠食や栄養の偏りなどの食習慣の乱れ等による肥満や生活習慣病の増加、家族のコミュニケーションの場となる食卓において家族揃って食事をする機会の減少による家族関係の希薄化など「食」を巡る問題は多様化、深刻化しています。

また安易に食べ物が手に入る生活環境や生産に触れる機会の減少により、「食」を大切にする心が薄れつつあります。

このような中、国民が健康で豊かな人間性をはぐくむ“食育”を推進していくことが必要となり、平成１７年に『食育基本法』が施行されました。さらに平成１８年には『食育推進基本計画』が、平成２３年には『第２次食育推進基本計画』が作成され、食育を推進していく施策が学校や地域等で展開されています。

家庭でできる食育
健全な食生活は朝食から

朝食でのご飯やパンは、脳の活動に必要なブドウ糖を補給するという大きな役割をもっています。ブドウ糖が不足すると、体温も上がらず昼間の活動量や集中力の低下等を招きます。

最近の研究では、ご飯やパンなどと一緒に、たんぱく質や脂質、ビタミンを含むおかず（卵や豆類、肉類）を食べることで脳の機能を高めることがわかってきました。

つい朝は時間の余裕がなくなりがちになりますが、少し早起きしてしっかり朝ご飯を食べる習慣をつけましょう。

家族揃って「いただきます」

家族と食卓を囲んで食事する「共食」は子どもにコミュニケーションを通じて、食の楽しさを実感し、食事のマナーやバランスのよい献立等を自然に習得させることができるチャンスです。また共食には家族と一緒に食べる行動だけではなく、食事を作り、準備をし、食関連の情報をやりとりする行動も含まれています。同じ空間にいても、会話もなく、テレビや新聞、携帯電話を眺めている食事は共食と呼ぶことはできません。まずは共食の回数を増やすことよりも、家族揃った時には、一緒に「いただきます」、「おいしいね」等、会話を楽しみながら食事ができるようにしましょう。

「日本型食生活」の実践

日本の気候風土に適した米を中心に、魚、肉、野菜、海草、豆類などの多様な副食（おかず）を組み合わせて食べる食生活を「日本型食生活」といいます。食の欧米化により、日本人の脂質の摂取は年々増加し、多くの人が適正量を超えています。日本型食生活は、脂質の過剰摂取を防ぎ、栄養バランスに優れています。

ただ日本食は塩分が多くなりがちです。だしなどのうま味を効かせてうす味を心がけましょう。

地元を知ろう

地域で生産されたものを地域で消費する「地産地消」の取組は、食糧自給率の向上や農業の活性化を図る上で重要な取組です。消費者側も生産者の顔が見え、新鮮なものを手に入れることができるというメリットがあります。

子どもと一緒に地元でどんなものが、どの季節に収穫できるのか調べてみるのもいいですね。

３月に保健センターで食育教室をします。詳しくは６ページをご覧ください。