

# ストツプ！「いっしょく」



皆さんは、どんな食生活を送っていますか？つい乱れがちな食生活。今、食を見直す時代がきています。

## 「いっしょく」は

現代の食卓で問題となっている「いっしょく」。これは、子どもの食生活に関するキーワード。さまざまな漢字が当てはまりません。

- 孤食↓一人でさびしく食べる
  - 個食↓家族が一緒でも、それぞれが別のものを食べる
  - 固食↓同じものしか食べない
  - 小食↓いつも食欲がなく、食べる量も少ない
  - 粉食↓パンや麺類など、粉から作られたものを好んで食べる
- 「いっしょく」では、好きな物だけを食べてしまうため、好き嫌いが増え、栄養のバランスが偏ってしまいます。また、一人きりや子どもだけの食事では、食事マナーや習慣を身につける機会も得られません。楽しいはずの食事が、寂しく、つまらなく感じてしまつては、心の成長にもよくありません。

## 「食育」が大切に

そこで登場するのが「食育」。食育とは、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、健全な食生活が実践できる人間を育てること。豊かな人間形成や心身の健康増進には、欠かせないものです。

## 「食育」は知識だけを学ぶいっしょくではない

食育が育った大地、水、空気、太陽、季節や風土に対して興味を持つことも「食育」です。豊かな自然に育まれた命の素晴らしさ、愛おしさを学ぶことは、「いっしょく」を育てることにもつながります。また、次の5つの力も食育につながります。

### ■料理をする力

料理は、できあがりを思い浮かべながら、箸や包丁を使い、五感を総動員します。食に親しむだけでなく、創造力、集中力、計画性を育みます。

### ■食べ物を選ぶ力

昔は、その土地で取れる食材が限られていたため、知恵をこらして、必要な栄養が取れる料理を作っていました。

食育が育った大地、水、空気、太陽、季節や風土に対して興味を持つことも「食育」です。豊かな自然に育まれた命の素晴らしさ、愛おしさを学ぶことは、「いっしょく」を育てることにもつながります。また、次の5つの力も食育につながります。

### ■元気がからだがわかる力

自分のからだに健康でいられるよう、生活リズムを整えて、からだをコントロールする力が必要です。

## 家族そろってごはんを食べよう！

毎月19日は「食育の日」。普段は忙しくて、この日は家族そろってごはんを食べられるといいですね。

## 「食育」への意見を紹介します

4月中旬～5月中旬にかけて、市内在住者から無作為に抽出した2000人の皆さんに、食育に関するアンケートを実施しました。

### ●皆さんが考える「食育」(一部要約)

- ジャンクフード、ファストフードが非常に多い時代です。食べ物に関する知識・教育などは、今後を担う子ども達のため、力を入れて行つべきと考えます。(20代男性)
- 食事は他の命をいただいて自分の命を維持していることを忘れずに、いただきますとごちそうさまを忘れないようにする。(60代男性)
- 子どもはたくさん運動すると、自然とお腹が空き、何でも食べる子に育つ。もっとスポーツを通じて食事も考えるべき。(40代男性)
- 妊娠して、自分一人のためでなく、お腹の中の子どものために、楽しんで食事をしよう心がけるようになりました。もちろん栄養を

## しっかりと取ることも大切にしています。(30代女性)

お祭りや地域の行事が少ない現代では、家庭の味は伝えられても、地元の伝統食などに触れられる機会が少ないのが残念です。(40代女性)

安心して食べられる食品ができるよう、地場産業を支援し、また、その普及活動をするのが良い。(60代男性)



- 育てる楽しさや作る楽しさを体験すれば、食べ物の大切さを感じるかな。(30代女性)
- 食物に感謝する気持ちを大切にしたい。(30代男性)
- 自分の食べている野菜や魚の名前を知らない人が多すぎます。(60代女性)
- 食育など騒ぐことはない。(60代男性)
- 安全で安心して食べられるものを少し食べる習慣ができると、皆健康になり、医療費も減り、世のためになる。(60代女性)