



実りの秋。
自然の恵みと大事に育ててくれた生産者の皆さんに
改めて感謝しながら、「食」を考えてみませんか？
「食」は、人を良くすることだから…

食

特集
食育

「食育」という言葉は、新しい言葉ではなく、「体育」、「知育」、「才育」、「徳育」と並ぶ「五育」の一つとして明治時代から使われていました。
現在、食をめぐるさまざまな問題が発生する中で、「食育」が改めて注目されています。

■食育とは

「食育」とは、平成17年に施行された「食育基本法」の中で「①生きる上での基本であり、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。②「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することができる人間を育てること。」と位置付けられています。

私たち一人ひとりが自分の力で正しい「食」を選び、好ましい食習慣と豊かな心を身につける教育や取り組みのことを言います。

■なぜ食育が必要？

食生活を取り巻く社会環境の変化に伴い、「食」をめぐる問題として次のようなことが指摘されています。

①食の変化

近年、「外食」や調理済み食品などの「中食」（なかしょく）を利用する食の外部位が増えています。これは、働く女性や単独世帯の増加による調理時間の節約や自宅で作るより経済的などの理由によるもので、加えてライフスタイルの多様化により、家族で楽しく食卓を囲む機会が少なくなりつつあります。

■栄養の偏り

昭和50年代中ごろには、摂取する栄養素の熱量バランスがほぼ適正な「日本型食生活」が実現していましたが、現在では、米の消費減少、畜産物・油脂の過剰摂取や野菜の摂取不足などの栄養の偏りが見られます。

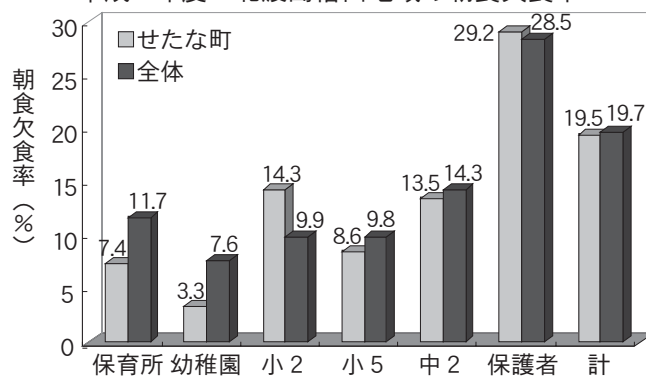
■不規則な食事

朝食を食べないなどの不規則な食事が目立つようになってきています。

下図は、平成19年度の北渡島檜山地域（せたな町、八雲町、長万部町、今金町）における「朝食を食べないことがある及びほとんど食べない人」の割合を示したものです。

これによると、幼児期から朝食を食べない状況がみられ、学年が高くなるにつれて増加傾向にあることがわかります。これは、全国平均より高い水準で、その理由は主に、「食欲がないから」「時間がないから」となっています。朝食を欠食する子どもは「つかれる」、「いらいらする」などを感じる割合が高いことや、毎日朝食を食べる子どもの方がベーパーテストや体力テストの得点が高い傾向にあることが明らかになっています。

平成19年度 北渡島檜山地域の朝食欠食率



■肥満や生活習慣病の増加

近年では、肥満と生活習慣病の増加が見られます。男性では、肥満であるのに体重コントロールを心がけていない人が多いのに対し、女性の場合は、若い世代を中心にやせている人の割合が増加傾向にあり、過度のダイエットの問題も指摘されるようになってきています。

■食の海外への依存の問題

日本の食料自給率は、世界の先進国の中で最低水準の40%で、食を大きく海外に依存しています。

■伝統ある食文化の喪失

生活水準が向上していく中で、人々は多様な食生活を楽しむことが可能となってきました。その一方で、地域で育まれてきた多彩な食文化が失われつつあると指摘されています。

■食に関する感謝の念と理解

我が国では、食品業界や家庭における食べ残しや消費期限切れなどによって食品を大量に廃棄しています。

また、健全な食生活の実現に欠かせない食に関する知識や判断力が低下しています。

■食の安全上の問題

国内外の残留農薬、BSE、食品表示偽装などの発生によって食品の安全性に対する国民の関心が高まっています。

■5種類の「こ食」

核家族化、共働きの増加、受験や塾など私たちのライフスタイルが変化し、時間に追われるようになり、家庭の食事では5種類の「こ食」が問題となっています。

①孤食：同じ屋根の下でありながら、家族の食事時間がバラバラで、一人で食えることが多い。