

「食べる」を考えよう

町では「自分たちの健康は自分たちの手で」をモットーに食の面から町民の皆さんの健康づくりを支援する活動をしています。特に「美郷町健康生活推進協議会」や「美郷町仙南食生活改善ぎんなんの会」、「美郷町千畑食生活改善推進協議会」では、減塩食をはじめとする、食生活の改善を促すための普及活動や、健康全般に関して活動を進めており、今年度は町内の小学生を対象に「食育」事業を行っています。

ことしの6月から六郷地区の学童保育施設「わくわく児童クラブ」や金沢小学校で実施されてきた食育教室。10月22日に千屋小学校で開かれた「レッツ！チャレンジ健やかクッキング教室」！チャレンジ健やかクッキング教室では、美郷町健康生活推進協議会の前田良子さん（大坂）、若畑信子さん（黒沢）、高橋龍子さん（塚）、坂本泰子さん（第二畷）と町の栄養士らの指導のもと、同校5年生児童とその保護者が参加して「おはぎ」と、うる粉（うるち米粉）で作る「秋の和風蒸しケーキ」作りに挑戦しました。



千屋小学校で10月22日に行われた「レッツ！チャレンジ健やかクッキング教室」

「食育」ってなんだろっ

最近、「食育」という言葉を聞くことが多くなりました。「食」は私たちの体と心を育む基本です。「食育」とは、子どものころから「食」の大切さや正しい知識を学んで、自分で考え、健康で豊かな食生活を送れるようにするための教えです。

私たちの食生活は、ライフスタイルの多様化などに伴って大きく変化してきました。その中で、「食」を大切にしている人や優れた食文化が失われつつあると言われていました。

また、栄養の偏り、不規則な食事、「食」に関する正しい知識を持たない人の増加といったさまざまな問題が生じており、健全な食生活を取り戻していく必要があります。栄養の偏りや不規則な食事などによる具体的な影響は、肥満の増加や過度の痩身志向として現れています。

年代別にみると、30～60歳代の男性の約3割に肥満がみられ、いずれの年齢層においてもその割合は増加しています。肥満は生活習慣病の原因のひとつであり、その改善が必要です。生活習慣病のひとつとされる糖尿病の人を含む「糖尿病が強く疑われる人」と「糖尿病の可能性が否定できない人」との合計は、平成14年で1,620万人と見込まれ、その数は増加しています。

また、20歳代の女性の約4人に1人がやせている状況と言われています。過度のダイエットは拒食症の原因にもなりかねません。また、将来の骨粗しょう症の予防のためにも、その改善が必要です。



人の体の中の様子がデザインされたエプロンを使って、人が食べた物がどのようにして体に取り入れられるのが学習する。

この食育教室は、児童とその家族と一緒に台所に立ち、料理をする機会をもってもらいたいという願いから実施されているものです。この日の教室では始めに、人の体の中の様子がデザインされたエプロンを使って、人が食べた物がどのようにして体に取り入れられるのかを、子どもたちと一緒に考えたり、食べ物に関するクイズに答えたりしながら、「食べる」ということについて楽しく学習しました。

この食育教室は、今月は仙南東小学校での開催が予定されており、子どもたちが生涯にわたり、健康な生活を送る事ができるような生活習慣を形成し、食べ物への知識だけでなく、感謝の気持ちや生命の大切さを感じる心も育つようお願いが進められます。

家族で食べるとおいしい食事！

家族みんなで食事をしよう

- いろいろ食べられて、食事のバランスが取れる。
- 食べ物がおいしい、食事が楽しい。
- 家族となかよく会話できる
- みんなでとる食事は元気のもと

今、ちょっと心配な「こ食」が増えてきています

- 孤食＝ひとりで孤独な食事
- 固食＝好きなもの、決まったものしか食べない
- 個食＝個人がそれぞれ好きなものを食べる

ひとりだけの食事は

- 食べ物がかたよってしまう。
- 食事が楽しくない、食べても満足感がない。
- 体の調子がよくない。



身につけて欲しい「5つの力」



食べ物をえらぶ力

- 献立を見ればバランスがわかる
- 食事は主食、主菜、副菜をそろえよう



食べ物の味がわかる力

- 見る・におい・かたさ・さわった感じ・音、五感でおいしさを知ろう



料理ができる力

- 一緒に料理を作ってみよう
- 家族みんなで食事をしよう



食べ物のいのちを感じる力

- 自分で野菜を育ててみよう



元気なからだがわかる力

- 食べすぎ・欠食・むし歯に注意
- 睡眠・運動はたっぷり

その一方で、BSE(牛海綿状脳症)や鶏インフルエンザなど、私たちが口にする食べ物の安全性を問う事例が新聞などで報道され、私たちは以前にも増して「食の安全性」に対する関心が高まっていることも事実です。私たちが食事として口にしたものは、日常の運動のためのエネルギーとして消費されるだけでなく、私たちの心と体をつくるものです。自分と大切な家族の心身が何で形づくられるかを考えたとき、食べるということが、どんなに重要なことかわかってきます。

「食育」はあらゆる世代の人たちにとって必要なものです。特に、私たちの地域の将来を担う子どもたちに対する食育は、子どもたちの心身の成長と人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいくための基礎とされています。

子どもたちが本当の意味で食に対する関心を高めるためには、身近な大人たちがそれを示す必要があります。私たち一人ひとりが「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めましょう。

参考 内閣府ホームページ

<http://www.cao.go.jp/>

(財)日本食生活協会

「おやこの食育教室」