

# 「食」を見つめる

平成17年7月、様々な経験を通じて、「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することを目標に食育基本法が施行されました。毎日当たり前のように営まれていた「食」について保健所健康課の栄養士さんに男女共同参画の視点からお話を伺いました。

**Q** 最近「食育」ということが、注目されているようですね。

**A** 老若男女を問わず「食べる」ということは「生きる」上での基本です。ただ、何でも食べる、ということだけでなくバランスのとれた食事が大事です。バランスのこわれた食事を取り続けると、生活習慣病を招いてしまいますから。

**Q** 食の乱れと子ども心の成長は関係があると思われませんか？

**A** 小さい頃から望ましい食習慣が身につけていけば、心身ともに健全な成長ができます。



親子わくわく健康づくり教室の様子

そのことは、周囲の大人の大切な役割ですね。

最近、朝食を食べない子ども、朝食を用意していない家庭、また、一人でご飯を食べる子どもが増えてきているようです。子どもを取り巻く生活環境の変化もあって、仕方ないのかもしれませんが、やはり食事は家族そろって楽しい雰囲気の中でいただきたいですね。その中で、食事を作る人への感謝の言葉かけをしたり、多くの人の働きを通して食は成り立っていることなどを話していく。そういうことが、全て子どもの心の成長につながっていくと思います。

**Q** 具体的に、お父さんお母さん

にどのような指導をされていますか？

**A** 保健所では妊娠中のパパママ教室から離乳食講習会・幼児健診・その他親子わくわく健康づくり教室等を通して食事の大切さを伝えていきます。一例ですが、子どもがジュースばかり飲んで困る、というお母さんには、ジュースを冷蔵庫に置かないように、お話ししたりしています。でも、「主人が飲むので」と、「食育」は、家族皆で考えて取り組んでいただきたいですね。

**Q** 大人の「食育」も大事ということですね。

**A** 成長期の子どものと、大人としては必要な量などが、変わってきますし、年齢にあわせた食を考へることも大事です。また食の安全についても心配りをしていただきたいです。「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のありかたを学ぶことが求められています。

**Q** 改めて「食育」とはどういうことでしょうか。

**A** 「食育」とは、男女を問わず、自分で「食」を管理できる自立した人に育てていくことだと思えます。具体的には、食べ物を選ぶ力・味がわかる力・料理を

する力などです。また、日本人の体質にあった食文化をとり入れること、地域の食文化を体験させることも、ぜひしてほしいですね。健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむことが「食育」の目的です。

食育基本法 家庭や学校での食生活改善で国民の健康増進を目指すため平成17年7月15日に施行された。

## 味をつなぐ

ここ数年地産地消が叫ばれ、「今、自分たちにはできることは何か」と考え、昔ながらの味・食材が持つ本来の味を伝えるため開店！朝早くから地粉を使い餡も手づくりし、炭酸まんじゅう・イーストまんじゅう・ゆでもちをつくっています。



取材：猪野のおやつのお店「アイビー」