

食生活から子供たちの未来を支える！ 食育とは

健康エクспレス No. 3 6

飽食の時代とも言われる現在の日本。第二次世界大戦中と戦後の一時期に食糧難があったとは考えられない今の日本ですが、その一方で日本の『食』が危機にあると言われていています。今回は日本人の食生活を再考する「食育」がテーマです。

なぜ、いま食育なのか？

(1) バランスがよかった日本人の『食』

第二次大戦後、日本経済の復興に伴うようにして私たちの食生活も改善が進みました。畜産物や油、脂肪分などの摂取が次第に増加し、昭和 50 年代にはカロリー摂取の面では満足すべき基準に達しました。この頃の日本人の食事はたんぱく質、脂肪、炭水化物のバランスがよい理想的な食生活となっていました。しかし、その後は脂質の摂り過ぎとなる一方、炭水化物の摂取量が減少し、さらには社会環境の変化により不規則な食事の形態へと変化して、食生活に乱れが生じてきました。



(2) 食生活の変化がもたらしたもの

偏った食生活によって、成人に多かった肥満や糖尿病等が若い世代や子供にまで及ぶようになりました。こうしたこともあり、従来「成人病」と呼ばれていた心臓病、脳卒中、がんなどの病気を「生活習慣病」と言い替えるようになりました。食生活の改善は健康や長寿のためにも必要ですが、今後ますます増大すると見込まれる医療費の抑制にも効果があるため、重要になっています。



一方で、過度のダイエットで死亡する事例もあり、食事の大切さが理解されていないという現実もあります。

(3) 食育とは？

上のような課題を受けて、健全な食生活ができる人の育成が必要とされるようになりました。このような取組を「食育」と呼びますが、この言葉について（財）食生活情報サービスセンターのホームページでは次のように定義しています。

「食育とは、国民一人一人が、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等が図れるよう、自らの『食』について考える習慣や『食』に関する様々な知識と『食』を選択する判断力を楽しく身に付けるための学習等の取組を指します。」

(<http://www.e-shokuiku.com>)

食育基本法の制定と食育への取組は

(1) 食育基本法とは？

食育基本法は、平成 16 年の国会に提出され、平成 17 年 6 月 10 日に成立した新しい法律です。この法律は食育についてその必要性の高まりを受けて、国民運動として食育に取り組んで行くことを目指したものです。この法律では「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付け」ています。さらに「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ができる人間を育てる食育を推進することが求められている」としています。また、食育への取組を日本国内のみのものとせず、海外との交流等を通じて食育に関して国際的な貢献を期待しているのです。



食育の対象はすべての日本国民ですが、特に「子どもたちに対する食育は、心身の成長及び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基礎となるものである」として重要視しています。

(2) 食育への具体的な取組は

子供を対象として、家庭や学校、保育所等における健全な食習慣の実現を図るために、地域や各種団体による自主的な食育活動の展開が始められました。民間の食品メーカーが食育への活動を始めるケースもあります。

また、農業体験などを通じて生産者と消費者との信頼関係を構築する活動が各地で行われています。食文化の継承のために、伝統食を紹介する活動も盛んになってきています。

《皆様の安心と安全のプレイントラスト（専門顧問グループ）》

株式会社ヤシロエージェンシーリミテッド 担当：八城一浩

〒107-0052 東京都港区赤坂 3-1-2 AU 赤坂ビル 4F TEL 03-3582-4511