

「おいしく食べる」を考える

近年、生活習慣病の増加など食を原因とする新たな問題が生じています。おいしく食べて、元気に生活するにはどうしたら良いのでしょうか。



親子ふれあい教室ファミリーキャンプ朝食

私たちは通常1日3回の食事をとって生活しています。食事をとること、呼吸をしたり、脳を働かせるエネルギーを得ることができません。毎日何気なくとっている食事が私たちの身体や生活を作っています。食事を見直すことで今より少し元気になることができるのではないのでしょうか。

食を取り巻く問題

食生活は生活習慣の多様化に伴って大きく変化してきました。ファーストフードやコンビニエンスストアの普及により、好きな時間に好きな食べ物を手軽に手に入れることができるようになりました。食生活は便利で豊かになりました。その中で従来の食文化は失われつつあります。

これに伴って、不規則な食事時間、間食・夜食などによる生活習慣病が増加し、適切な運動、睡眠と共に食生活の改善が求められています。その他にも若い女性に多い痩身志向による拒食症・骨粗しょう症の

「食」に関する取り組み

農業関係



- ・ 地場野菜の販売促進
- ・ 地元農産物の加工品販売促進

健康福祉関係



- ・ 食生活改善推進講座
- ・ 保育園での食に関する講座

教育関係



- ・ 給食を通じた教育
- ・ 「朝食を必ず食べよう」キャンペーン
- ・ 農業体験、菜園活動
- ・ アンケート調査

増加、食品偽装表示、農薬・食品添加物による食の安全の揺らぎ、栄養価・味ではなく流通優先の食品生産、海外への食料依存、食に関する正しい知識の欠如といった問題も生じています。

「食育」とは

食を取り巻く問題を改善し、食文化を取り戻すことを目的に、平成17年6月10日に食育基本法が成立したことにより、食育という言葉が注目を集めています。

食育とは、様々な経験を通じて、食に関する知識と食を選ぶ力を身につけ、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です。食育と聞くと子どもを対象としたものと考えてしまいがちですが、どんな食品をどれだけ食べればよいのかを知ることは、子どもだけではなく大人にとっても重要です。

また、食べ物を通じて伝統文化に触れたり、食事のマナーを学んだり、食事をしながらコミュニケーションをとることも食を通じて心を育てる食育と言えます。

身近なことから始めましょう

食育基本法の施行以後、教育団体や食品メーカーによる早寝早起き朝

ごはん全国協議会が設立されるなど、官民連携した食生活を見直す動きが活発化しています。

南部町でもこれまで行われた取り組みとあわせて、

- ・朝食を必ず食べようキャンペーン
- ・保育園・小中学校で行われ、園児・児童・生徒の生活習慣の改善を進めるもの

・食の応援団の設置

町の食に関係する機関、町民が集まり、食育を話し合う会議などの取り組みも始まり、7月8日、9日に行われた南部町読書まつりでも食育をテーマとした展示、催しが行われました。

南部町は新鮮な農産物が豊富にある地域です。従来見られた生産作物の栄養の偏りも、不足しがちな栄養素を含む農産物の計画的生産と、自給拡大の取り組みによってほとんどの作物が、県内や近隣で生産されたものを手に入れることができます。

毎日、毎食の食事すべて、新鮮な食材で、正しい栄養バランスのものを取ることは不可能です。しかし、正しい食生活の意義を知り、地元食材の良さを知ってもらうことで、買い物をする時、料理を作る時、食べる時に少しでも栄養バランスや地域のことを考えてみてはどうでしょうか。

インタビュー interview

地域の子ども達に農業体験を

井田 真樹さん(朝金)

南部町でアイガモ放飼による害虫駆除・除草農法など環境に配慮した農業を行う。10年来地域の子どもを対象にアイガモを活用したイベントや農業体験事業に取り組む



今は親ではなく学校が農業を教える時代です。家で子どもが農業に参加する機会がありませんが、アイガモ農法なら子ども達も楽しく参加できるので、機会を提供したいと思いました。コシヒカリ、モチ米、古代米を作っており、古代米は古代米ソフトクリームの原料にもなっています。農法で使用した鴨は稲作が終わると、主に緑水園で鴨鍋にして販売されます。子どもは最初「かわいそう」と鴨肉を食べることを嫌がっていましたが、今ではよく食べるようになりました。肉もパックでスーパーに売っているものではなく、生きているものを食べているのだと知ってほしいです。



町をすごいと思ってほしい

三輪 素子さん

給食センター管理栄養士。給食を通して食の教育に取り組む。地産地消の推進にも協力しており、給食の県内産食材の使用率も増加(平成16年43%、平成17年59%)



町内産の野菜は県外等で農薬を使って作られた野菜と違い、虫が付いていたたり、形や大きさが不揃いなため、給食調理の時間が30分程度違ってきます。時間はかかるようになりましたが、大半の調理員は町内の作物を使うことに賛成しており、提供していただいた作物を大切に使用しようと頑張っています。献立もできるだけ町内産のものが使えるようにと考えて立てています。給食も教材の一つ。町内産のものを使うことで、子ども達に自分達の町を「すごい」と思ってもらいたいし、もしかしたら給食を食べた子どもの中から将来農家を継ぐ子ども出てくるのではと考えています。



みんなおいしいものを食べたいと思っています 食品加工グループ すぎなの会

自分達で作った豆腐がとてもおいしかったのが、豆腐を作ってみようと思った一番のきっかけです。給食などでも使ってもらえるようになりましたが、衛生面などまだまだ勉強しなくてはならないことがたくさんあります。これからの暑い季節、豆腐づくりは重労働ですが、おいしいという声があるので続けてこられました。最近では家庭で味噌などを作ることもなくなってきましたが、農村の手作りをなんとか残したいと思っています。手作りの物は市販の物とは違って、食べた人にも風味が豊かだとよるこんでもらえます。皆おいしいものを食べたいと思っていますが、なかなか手間をかけることができないので、私たちが代わりになって、自分達が食べる物だけでなく自分の手で作れたらと思っています。



子どもに地域のものを食べさせたい 食材供給連絡協議会



学校給食の食材に輸入物などではなく、安心して食べられる地元の作物を子ども達に食べさせたいと思います、この活動に参加しました。会員は34人で、定期的に生産者が集まり、給食の材料表を見ながら提供できる食材を申告制で割り振っています。自分の子どもや孫が小学校にも中学校にも通っておられない会員もいますが、学校給食週間などで、子ども達と一緒に給食を食べたり、話をする機会もあり、畑での農作業中に子どもにも声を掛けられるなど、距離が近づいたように思います。自分が収穫した作物を給食の材料に使ってもらうことにより、地域の子も達との距離が近くなり、地域全体で子ども達を育てていけるように感じます。

学んだことを地域に還元していきたい 食生活改善推進協議会

地域の食に関するボランティア活動を行うのが食生活改善推進員です。皆活動を始めたきっかけは、料理を覚えるため、子どものため、介護のための料理を知りたい、友人を作りたいなど身近な理由からです。栄養バランスのとれた料理を覚えることは当然ですが、料理を通じて年代を超えて様々な人と交流を持つことができます。料理教室やいきいきサロンへの参加など、家庭や地域に学んだことを還元していきたいと思っています。会員を増やすことも大切ですが、会員が高齢になっても辞めてしまわないよう楽しい活動を目指しています。食生活改善活動はなくてはならないものです。若い方にも、もっと食に関心を持ってもらえればと思っています。

