



この場を御借り致しまして、昨年中に賜りました皆様からの多くのご支援に深く感謝申し上げます。今年も環境・教育・行政・の問題を中心に、よりわかりやすく、充実した紙面をめざしていきたいと思っております。本年もよろしくお願い致します。



「食」パートⅡ



食育基本法

昨年6月に「食育基本法」という法律が成立しました。この法律は食品の安全性・マナー・食料自給率・食生活・リサイクルなど「食」に関するさまざまな問題を多くの人に知ってもらい、解決に向けて、家庭教育・学校教育・社会教育をとおして「食育」を行っていきこう。ということが中心になっています。

具体的には、食の安全性の問題であれば、遺伝子組み換えや、農薬、添加物、などについて知ることで、消費者が食品を選ぶ目をもてるようになります。これは逆に言うと、生産者が危ないものを作れなくなるということです。今、日本人の死亡原因の64.8%は食べ物だそうです。

今後この法律を基に、企業努力を促し、消費者教育を進める政策を打ち出していくことが、増え続ける医療費や保険料の削減にもつながっていくのではないのでしょうか。

旬の物を食べよう

食品の栄養と健康に関わる基礎的数値を科学技術庁がまとめた「日本食品標準成分表」というものがあります。ここで目を引くのが例えば、「ほうれん草」の項目で、ビタミンCの欄が冬採り60mg、夏採り20mgと分かれています。このことは季節によって栄養価が違うことを改めて教えてくれます。

さらに、季節の食べ物はその季節に必要な効果があります。例えば、きゅうりやスイカなど夏の食べ物は体を冷やす効果があり、冬野菜であるレンコンやゴボウなどの根菜類には体を温める効果があります。日本には四季があり、その季節に採れる食べ物が私たちを健康にしてくれるのです。

また、その季節以外の食べ物は遠い国から運ばれてきたり、温室で育てられたりして多くのエネルギーを使います。旬の物を食べることは、人にも地球にもやさしいというわけです！

冬の食べ物

白菜・レンコン・ゴボウ・大根・白葱・小松菜・ほうれん草・みかん・リンゴ
たら・ふぐ・かき・ブリ・マグロ・さわら・鯛・鯉・あんこう・えび・etc

家庭での食事

食育の中でも最も重要なのは家庭での教育です。人間の味覚がほぼ出来上がるのは、10歳ぐらいだと言われています。さらに、ほぼ味がわかるようになる2歳までに食べたことのない味には、拒否反応を示す傾向があるそうです。つまり、この頃までにさまざまな食べ物を食べさせていけば、自然と好き嫌いのない子に育ちやすい、ということになります。また、近年ミネラルの不足が原因と見られる味覚障害が増えているそうです。科学肥料の使いすぎ等で土が痩せ、作物に含まれるミネラルが減っている上、加工食品に含まれるフィチン酸等は、ミネラルの吸収をブロックし、これを多く摂る若い世代でミネラル不足に拍車がかかっているのだそうです。二つの話は食の土台となる部分で、親が子供に何を食べさせるのかという話になります。

家庭での食事でもう一つ触れておきたいのが、食事を通じたコミュニケーションです。近年、家庭で問題視されている孤食・偏食・欠食に、我が家はなっていないかどうか振り返ってみましょう。マナーや自給率、リサイクル、食べ物が作られるまでの過程など、普段の食事の時間を通じて家族で話をするのができればよいですね。

「食べ物が大事なのは解るけどなかなか興味が持てない」という方（子供）に、こんな方法が紹介されているのを見つけました。そこには、興味が持てないのはその食べ物がどのように採れて、テーブルに上るのかという過程を知らないせいもあるようで、実際に畑などで野菜をつくったり、収穫体験をすることで、多くの人（子供）が自然と興味を持つようになる、と書いてありました。なるほどわかる気がしますよね。皆さんもご家族で「体験学習」してみたいはいかがですか？