



近年、「飽食の時代」と言われ、反面「亡食の時代」とも評され、食の問題は一昔前から『食卓は警告する』の事例の通り、その話題を欠くことはない。平和を謳う今、片や「窮食」とは一体世の中どう変貌しつつあるのだろうか。

農林水産省から、最近出された「我が国の食生活の現状と食育の推進について」という資料をメールで見ても思わず苦笑してしまつた。「食に関する関心の高まりと知識の不足」の項、「食に関する誤った知識（消費者の奇異な行動・質問）」の中に、「びつくり水」を買いたい売っていない。「落としぶた」というのはどのような豚肉か。タマネギを使いたい、どこまで皮を剥いても実が出てこない。不良品ではないか。畑からイチゴがよきつと生えてくる絵を描く子ども。ダイエットをしているといつて食事やお菓子やケーキという若い女性など枚挙にいとまがないが、不可思議な消費者

が実在するのは事実のようである。

では一体、それはどこに起因しているのだろうか。しかし、その原因は安易に解答が見つからない。食に関する問題の多さにもよる。社会情勢の様々な変化に伴って食習慣、食文化、食産業も日々刻々変化している。それを背景に、どうしたことか『食習慣の乱れ』に

つながり、子どもたちの育成に関わっては、小学五年生で一五・九六％、中学二年生では一九・九％（資料 独立行政法人日本スポーツ振興センター「児童生徒の食生活等実態調査」）ほどの朝食の欠食者があり、朝食の欠食は増加傾向にあるという。

朝食の欠食は、一回の食事の摂取量が多くなり、過食につながり、肥満などの生活習慣病の発症を助長すること、午前中のエネルギー供給が不十分となり体調が悪くなったり、不眠や認知症につながるなど問題点が多く指摘されており、健康づくりの基本である食事の重要性を考えると、子どもの頃から朝食を摂る習慣づけをしていく必要を十分に自覚しなければならぬ。

平成十七年「食教育基本法」が成立し、取り組みの具体策も提示されている。「早寝 早起き 朝ご飯」のキャッチフレーズのもと食育推進のための各機関の取り組み

も盛んであるが、それらの活動を待つまでもなく、一人ひとりが自主的な努力を進めていかなければ『健全な食生活の実現』は、ほど遠い。そこで、さらに考慮したいのは、朝食の摂取には早起きが必須要件であることを再認識し、生活習慣をもここで改めて考え直す必要がある。

先日のテレビで聖徳大学の鈴木みゆき教授の行った『睡眠不足の子どもに現れた変調』を紹介していたが、睡眠時間の少ない五歳児の五七％が三角形を正しく描けなかったと言う。更に、幼児期の睡眠不足は、イライラした精神状態、攻撃性の衝動、強いては発ガン性物質の増加にもつながると警告していた。

朝食の欠食も、睡眠時間の不足も各家庭各個人のライフスタイルの在り方によるところが大である。そこで、われわれ大人が、再度、食生活、生活習慣を見直し、この問題に真剣に対峙していくべきである。そのための指針となる資料もまたに膨大、イベント、学習会も盛んである。それらを大いに活用し、食育の必要性を真剣に考えたい。冒頭に見られるような食の教育力の低下を払拭したいものである。「早寝 早起き 朝ご飯」運動賛成。その効果は私たちの掌中にある。

防災ミニ情報

東海地震が発生した場合の都留市の被害想定について

県は、平成13年12月の中央防災会議で、新たな東海地震の想定震源域が示されたことを機に、県内での想定震度と揺れ、液状化などに伴う各種被害状況想定調査を昨年発表しました。

県東海地震被害想定調査による市の被害報告により、ますと、震度は市内全域で震度5強から6弱であり、斜面崩壊箇所は60から100カ所、斜面崩壊による人家被害では全壊16棟、半壊40棟であるとされています。次に揺れ・液状化による人家被害では全壊30棟、半壊445棟であり、ライフライン施設被害については、上水道機能支障として断水率は発災直後63・8％、2日後に33・7％、1週間後に3・4％であり、電力機能支障として停電率は10・5％で、県内復旧日数は約5日が必要としています。次に人的被害については、死亡、重軽傷者数あわせて最大で85名、要救助者の数は17名と報告しています。次に生活支障の報告として、医療機能支障として現状の医療体制では対応が困難になると予測しています。次に短期的住機能支障（発災1日後）として住居制約者（様々な機能障害により自宅に戻れない人）の数は4、633人、1、712世帯、発災1週間後の住居制約者の数は1、352人、499世帯とし、発災1カ月後の住居制約者の数は184人、67世帯と報告しています。

このように東海地震が発生すると多くの市民に被害が及びますので、被害の軽減を図るためには、機動的かつ横断的に対応できるバランスのとれた自助・共助・公助による防災協働社会の実現と、安全・安心のまちづくりを目指すため地域に根差した防災対策を総合的に推進していかねばならないと考えております。