

# 「食生活」を 見直してみましよう

「飽食の時代」ともいわれる豊かで便利な現代社会。食べ物があふれ、いつでも、どこでも簡単に手に入れることができます。

そのような中で、米中心から肉類、油脂類中心の食習慣となったり、外食や加工食品などを利用する回数が増えるなどの簡便化が進み、食生活は大きく様変わりしています。

食生活が便利で豊かになった反面、私たちの周りでは食をめぐる様々な問題が起きています。

私たちにとって生きるための基本であり、欠かすことのできない「食」について、もう一度見つめ直してみましよう。

## 食育基本法とは

昨年、「食育基本法」が制定されました。この法律が制定された背景には、「食」を大切にする心の欠如、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事による生活習慣病の増加、「食」の海外への依存や安全上の問題、伝統ある食文化の喪失などの様々な問題があります。個人の問題というだけではなく、社会全体の問題となっているこれらへの対策として、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるように「食育」を広めようとするものです。

## 食育とは

食育基本法において、食育とは、私

たちが生きる上での基本で、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものであり、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ことと位置づけています。

## 現代の食生活

私たちは日々の忙しい生活の中で、毎日の食の大切さを忘れがちです。最近では朝食を食べない人の増加や、不規則な、また偏った食事による肥満、高血圧、糖尿病といった生活習慣病の増加、また過度のダイエットなど様々な問題が起きています。

食育は私たちの身近な問題であり、特に子どもたちにとっては、心と身体

形成をする過程でもとても大切なことです。食育基本法の中でも子どもの食育について家庭、学校、地域が一体となって取り組んでいくこととしています。子どもの食事は保護者が毎日気をつけていないと、食生活の改善を図ることはできません。学校での食育も大切ですが、家族で食卓を囲む家庭での食育が重要となります。

## 大切な家庭での食卓

最近、朝食を食べない人が増えていきます。朝食は一日のスタートを切るために大変重要なものです。

朝食を食べないと、疲れやすくなる、集中できない、お腹がすいてイライラする、落ち着きがなくなるといった症状が起きます。

朝食を食べない理由としては、時間がない、食欲がないなどがありますが、これは前日の夜遅くまで起きていて、朝起きるのがつらくなり朝食を食べる時間がなくなる、または体が朝食を受け付けられないことが原因と考えられます。

早寝早起きを心掛かけ、決まった時間にしつかり朝食をとるという生活習慣を身につけましよう。



また、一人で食事をする「孤食」が増えています。栄養の偏りも心配ですが、家族団らんの機会が減ることは大切なコミュニケーションの場が減ることにつながります。食卓を囲み、一日のできごとや食べることの大切さ、食べ物の育ちやそれを育てる自然環境、地域や日本に受け継がれてきた食文化について話し合い、コミュニケーションを図ったり、食に対する関心を高めましよう。

一人ひとりが、毎日の食生活を大事にして、豊かで健やかな暮らしを実現させるために、また、私たちが大切に守ってきた「日本の食」を、次の世代に引き継いでいくために、食についても一度見直してみましよう。

## 身につけたい力

### ◆食べ物を選択する力

自分のからだに必要な食べ物をバランスよく食べているかを判断する能力です。

### ◆味がわかる力

正しい味覚を育て、食材の「味」や「おいしさ」をきちんと評価できる能力です。

### ◆料理する力

包丁の使い方や食材の選び方を身につけるだけでなく、五感を使い料理をつくることで、子どもたちの創造力、集中力、ものごとを計画的に進める能力を育みます。

### ◆食べ物の育ちを感じる力

食材はすべて自然が育んだ命であり、私たちはそんな「命」を食べることで健

健康な生活を送ることができていることを理解し、自然や、食べ物への感謝の気持ちを育みます。

### ◆元気なからだのわかる力

自分のからだの最も元気な状態を感じて、常に健康でいられるようからだをコントロールする能力です。

## 健康面からの食

私たちのからだを作る「食」。健康を保つためには一人ひとりが健全な食生活を心がけることが大切です。

糖尿病に代表される生活習慣病は、食生活と深く関係があるといわれています。日常生活を見直して、生活習慣病を予防する食生活と生活習慣を心がける必要があります。

毎日の食事は、多様な食品と料理を組み合わせ、栄養バランスよく、おいしく食べることが大切となります。食品の望ましい組み合わせやおおよその量を分かりやすくイラストで示した「食事バランスガイド(今年度の都留市健康生活カレンダー参照)」で摂取量を確認し、バランスの良い食事で生活習慣病の予防につなげましょう。



食事バランスガイド

**食生活指針**は、誰もが食生活の改善に取り組めるように配慮して作られた具体的な目標です。10項目からなり、平成12年3月に農林水産省、当時の文部省、厚生省が共同して策定しました。

下の食生活指針をご覧になり、どれくらい実践しているかチェックしてみてください。

### 食事を楽しみましょう。

- 心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- 毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- 家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

### 1 日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

- 朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- 夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- 飲酒はほどほどにしましょう。

### 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

- 多様な食品を組み合わせましょう。
- 調理方法が偏らないようにしましょう。
- 手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

### ごはんなどの穀類をしっかり。

- 穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- 日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

### 野菜、果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。

- たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

### 食塩や脂肪は控えめに。

- 塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- 脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪

をバランスよくとりましょう。

- 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

### 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

- 太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- 美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- しっかりとんで、ゆっくり食べましょう。

### 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

- 地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- 食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- 食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ときには新しい料理を作ってみましょう。

### 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

- 買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- 賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- 定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

### 自分の食生活を見直してみよう。

- 自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- 家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみよう。
- 学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけよう。
- 子どものころから、食生活を大切にしよう。