| 特集 |

「食」について考えよう

「いただきます」

私たち日本人は、物を食べる時、この言葉を言います。なぜ、「いただきます」と言うのか。

世の中の生き物は、一般的には、動物と植物にわかれます。この2種類の違いは何でしょうか。それは、動物は、食べるために動かなければなりません。植物は、自分で栄養素を作ることができるので、動く必要がありません。私たち動物は、それができないので、どうしても他の生き物を食べる（いのちを奪う）必要があります。私たちは、そういう食物連鎖の中で成り立っています。動物であっても植物であっても自分の命の限り精一杯生きたい。そう思っていると思います。

「いただきます」

それは、命をいただくすべての動植物に対して感謝の意を込めて使う言葉です。

（考え方は諸説あります）

「食育」という言葉を知っていますか

食育とは、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です。

食べることは、私たちが生きていく上での基本です。しかし、近年、偏った食生活など生活習慣の乱れからくる生活習慣病が増えたり、朝ごはんをとらない若者が増えたりするなどの問題が指摘されています。また、私たちが口にする食べ物についても、調理済み食品や外国からの輸入食品が増えたり、食の安全や信頼性にかかわる問題が発生したりするなど、食を取り巻く環境が大きく変化しています。こうした中で、食に関する知恵を身につけ、健康的に成長していくために、また、成長後も健康的な食生活を継続し、生涯生き生きと暮らすために、食育は重要なものとなっています。

毎年6月は、「食育月間」、毎月19日は、「食育の日」です。

これを機に食育について考えてみましょう。

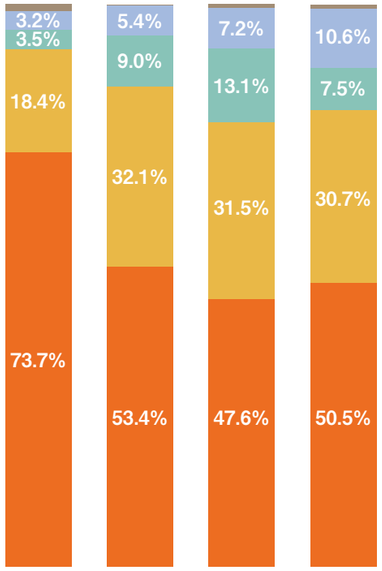
食育の原点は「家族団らん」

皆さんは、普段、誰と食事をしていますか。

左のグラフは、平成22年度に家族そろって食事をしているか（いわゆる「共食」）について調査を行った結果です。小中高校生で「毎日している」と答えたのが、約半数で、高校２年生の１割は、一緒に食事をしていない状況です。

市では、食育推進の一環として共食を勧めています。家族そろって食卓を囲む共食を通じて食事が楽しいと思う心を育てましょう。

１日１回は家族そろって食事をしていますか？



南島原市健康づくり計画等アンケート（平成22年度）

家族そろった食事は…

- **コミュニケーションの場**
  その日１日のことを話しながら笑顔で食べると、家族の絆を深め、心の栄養になります。
- **空腹とおしゃべりは最良の調味料**
  誰かと一緒の食事は、１人で食べるよりも一段とおいしく感じられ、食欲も増します。
- **栄養バランスがとれた食事**
  一緒に食べる頻度が多い家庭は、平均しておかずが１皿多いという調査結果があります。
- **材料や作り方などを学ぶ場に**
  食材の旬や栄養、調理方法など、会話の中で伝えることができます。

今では少なくなってきた親子３世代、家族８人そろって食卓を囲む近藤征治郎さん（写真左端）一家。いつも食卓での話題は、子どもたちの学校やクラブ活動の話しだそうです。征治郎さんの仕事の関係で毎日はみんなそろって食べれませんが、それでも週に３日は家族全員で夕食を囲むとのこと。

共食のメリットについて尋ねると「食卓がにぎやかになることや、食事のマナーを身につけることができることですね」と征治郎さんは話します。