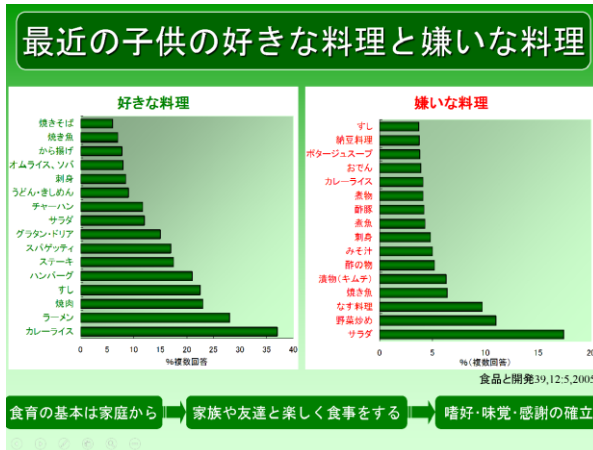


日本型食生活と健康～その2

2. 食育の教育的アプローチと環境的アプローチ

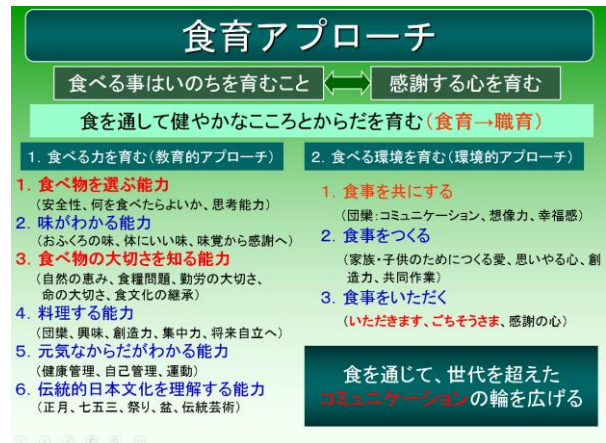
最近の子供の好きな料理、嫌いな料理に関する調査から、興味深い結果が得られています（下図）。昔からこうした調査を実施すると、カタカナ名の料理が好きなものの上位を占め、日本語名の料理が嫌いなものの上位にくることが多いのですが、最近は焼肉が好きなもの上位に食い込むなど、若干変化が見られます。もっと重要なことは、サラダやカレーライス、寿司など、同じ料理が好きなものと嫌いなもの両方で上位にあがっていることです。こうした嗜好の二極化は、家庭における食環境あるいは食育の影響ではないかと思われます。つまり、お父さん、お母さんが好んで食べるものを、子供たちも好んで食べるようになっていないか。まさに「食育の基本は家庭から」であり、さらに家族、友達と楽しく食事をするにより、食べ物に対する嗜好や味覚、感謝の気持ちが芽生えてくるのではないかと考えられます。



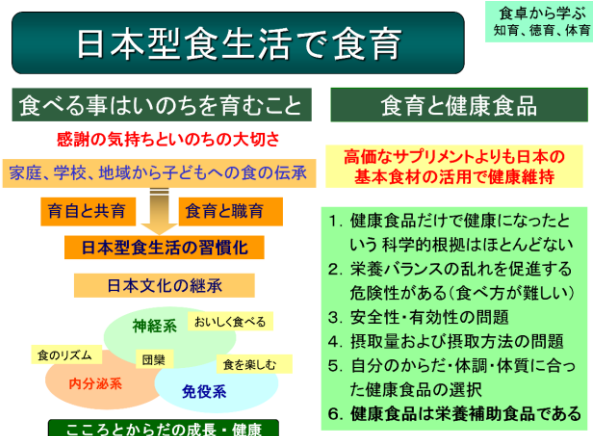
このように食育の重要性が見えてきたわけですが、では「食育」とは具体的に何を伝え、教えるのでしょうか。食育とは、食を通して幼児・子供の健やかな心と身体を育むことを意味します。その場合、教育的アプローチと環境的アプローチの両面から取り組む必要があります（右上図）。

教育的アプローチとは、食べ物を選ぶ能力、つまりどういうものを食べたらいかが分かる力を養うことがまず重要です。さらに食べ物の大切さを知る能力、料理をする能力、元気な身体が分かる能力なども必要になってきます。つまり子供自身が食べる力を獲得するようしなければなりません。一方、環境的アプローチ

とは、子供たちが正しい食生活を送れるようにするための環境を作ることで、家族が食事を共にする、あるいは一緒に食事を作ることによって、他人に対する思いやりの心、命あるものをいただくことへの感謝の気持ちが芽生えてくるのだと思います。つまり、食育とは人としての基本を育てるものであり、人間形成の根幹であると考えます。



まさに食べることは命を育むことにつながるから、家庭、学校、地域において食の伝承を行うことが重要になってきます（下図）。特に学校においては、子供たちが自ら学ぶ「育自」と、教育者が子供と一緒に食べ料理をすることで「共育」することが大切です。また食育は職育につながるから、子供に限らず大人に対しても食育が必要だと思われます。私自身の体験から、日本人に対する食育を進める際には、日本型食生活の習慣化が何よりも重要です。



人間には、神経化学伝達物質による神経調節、サイトカインによる免疫調節、細胞内の情報伝達系による内分泌調節という三大情報連絡系があります。この3つが正しく作用したとき、心と身体の健康が得られます。食事を美味しく食

べることにより、自律神経機能、中枢神経機能がホメオスタシスを保つことができます。また食事を楽しむことによって、ナチュラルキラー細胞などの免疫細胞が増加します。さらに、正しい食生活のリズムが習慣化されることで、サイロキシンなどのホルモン物質の分泌が正しく行われ、それがリズムを持つようになります。

一方、健康食品については、さまざまな問題点があります。たとえば、健康食品だけで健康になったという科学的根拠はほとんど見当たりません。逆に栄養バランスの乱れを促進する危

険性があり、摂取方法が難しいという問題もあります。また先ほど板倉先生のお話にあったように、自分の身体の状態、体質に合った健康食品を選択しなければなりません。その基準が明らかになっていないという問題もあるでしょう。そして何より、健康食品はあくまで栄養補助食品であるということです。こう考えると、日本型食生活を習慣化することにより、基本的な食材から必要な栄養素を摂取し、免疫機能などを正常に保つようにした方が、容易に健康維持につながるように感じます。