

# いきいき南丹

7



お元気ですか？  
保健師です。

## 「食育」

### - 食事が育てる健やかな体と心 -

実りの秋です。食べ物がおいしい季節になりました。今回は「食べる」ということについて考えてみましょう。

昔は、食べるということすら精いっぱい、多くの人が自分の家で作物を作り、保存を工夫し、分かち合いながら、家族でひとときの安らかな時間を過ごしていました。それが現在は豊富な食材、手軽に食べられる環境、多くの食情報など、一見すると満ち足りているように思えます。しかし、一方では食生活の乱れによる体や心のトラブル、大人の病気であった生活習慣病が子どもたちにまで広がってきています。国も昨年から「食育基本法」を施行し、取り組みを進めています。「食育」とは、自分で自分の

健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための能力を育てようとするものです。特に子どもたちに対する「食育」は、生涯にわたって健全な心と身体を養い、豊かな人間性をはぐくむ基礎となります。

健全で豊かな食生活を送るための能力とは…

#### 食べ物を選択できる能力

世の中には、たくさんの食べ物があふれています。しかし、その全てが体に良いものとは限りません。また体に良いものばかりをたくさん食べたら良いというものでもありません。健康な体を作るためには、多くの食べ物の中から選択し、組み合わせ

せる能力が大切です。

#### 味を判別する能力

味覚を育てるには薄味でいろいろなものを食べ、本来持っている味をおいしいと感じる能力を身につけましょう。

#### 食べ物の大切さを知る能力

食べ物がどのように作られるのかを知ること、食べ物に命があることを知り、その命をいなくすることに対する感謝の気持ちを持つことにもつながります。

#### 自分で料理できる能力

料理をすることで想像力や集中力、計画性が身につきます。

南丹市では、母子を中心として、妊婦を対象とした母親教室の栄養指導、離乳食教室、乳幼児健診や相談など、事業を展開しています。

「食べる」という行為は、毎日欠かせない楽しみであるとともに、支度に手間のかかる労働でもあります。しかし、毎日続けていることだからこそ、知識や工夫によって食生活を変えていけることも多いはずですよ。

まずバランスよく食べるのが大切です。「今日は何を食べようか」と考える時、最初に肉か魚の主菜を決めます。次に野菜や海藻などを使った副菜を考え、それに合う汁物と主食を組み合わせます。素材は旬のものを使うことで、自然のおいしさが味わえるとともに、栄養も豊富です。

また食育は、単に食習慣の知識の習得だけでなく、食卓での団らんを通じて心を和やかに成長させることも重要です。家族がそろって楽しく食事ができる時間を大切にしてみませんか。

