

---

---

[シンポジウム報告 ③]

## 食育と食環境

東京成徳大学特任教授

熊澤 幸子

---

私は、熊澤でございます。今、村川先生から過分なご紹介をいただきまして、恐縮でございます。

私は、1枚資料がございます。短くしました。1枚ということで、お手元についていると思います。それでは、「食育と食環境」ということでお話をさせていただきます。

はじめに、あまりにも食の乱れがひどい、一体これから将来、日本はどうなってしまうのだろうか、このような気持ちが強くありまして、社会問題にもなりました。そこで子どもの食育の重要性を考慮いたしまして、今から約10年前の2005年に、食育基本法が施行されました。

では、食育という言葉は、このときはじめてデビューしたのかということ、決してそうではないのです。実は、明治31年、その頃に食育という言葉がもう使われています。そういう書物があるのです。「食物養生法」という本を、明治31年に石塚左玄という人が書きました。「食物養生法」、ここに、知育、徳育、体育、この基礎に食育があるのだと、もう既に明治の頃に言われているのですね。その後長いこと、食育という言葉は使われませんでした。

そして、かなり前に、今、三幣先生も話しておられましたが、食生活の乱れというか変化というか、これがずっと続いたらどのようなことになってしまうのかという危機感がありました。それで、明治の頃に言われておりましたが、また再度、食育という言葉が出てきたわけです。

そのようなことで、食育という言葉のルーツは明治の頃だということです。これは余談になりますが、集団給食が始まったのは、明治5年。世界遺産に入りました富岡製紙場で、当時は結核と脚気（かっけ）がすごく多かったのです。そこで、女工さんに対して集団給

食を始めた。これが集団給食の始まりです。

次に、ちょっと考えていただきたいのは、生をうけ誕生してから死にいたるまで、食育は生涯にわたり関係しています。私が高齢者の調査をいたしましたときに、高齢者はやはり低栄養なのですね。栄養が十分にとれていない、そういう問題があります。

それから子どものことは、お二人の先生がお話くださいましたが、とにかく変わりました。

大学生にも調査したことがあります。私、前には女子大にいましたものですから女子大生になりますが、やはり食の乱れがひどいですね。食育基本法の主な内容(表1)というのはここに7項目書いてありますが、この2番目の食に関する感謝の念と理解ですが、私は小学校の先生から、このような話を聞いたのです。給食の前に「いただきます」とみんなが言いますよね。そうしましたらある児童が、「先生、給食費を払っているのに、どうして“いただきます”って言わなきゃいけないの?」という質問が出たというのです。私もはじめてそれを聞いたときにはちょっとショックだったのですが、そのように感謝の念がないこと。野菜でも何でも、種から蒔いて生命が育まれる、その命をいただくのだということへの感謝。そういう気持ちが大切なのではないかと。

それには、お二人の先生がお話くださいましたように体験すること。種から芽が出るところから体験すると、命の大切さがわかるのではないかと。そうすれば、「先生、給食費を払っているのに、なんで“いただきます”って言わなきゃいけないの?」というような言葉は決して出てこないのだろうと思います。

それから、3番目の食育推進は、学校でも、家庭でも、地域でも、職場でも、食育はどこでも行わなければならないということになります。

では、「なぜ今、食育なのか」ということについては、ただ今簡単にふれましたが、食生活が変わってきたということです(表2)。子どもの生活習慣病予備軍と書きましたが、20年前は、生活習慣病は成人病と言われていました。それが生活習慣病という名前になったのです。私からみると、生活習慣病というのは、自分でつくった病気。悪い食習慣が積み重なって、自分でつくった病気。逆に言えば、つくらないことができると私は考えています。

悪い食習慣、体にとって良くない食習慣をずっと続けてきた。その結果、自分でつくってしまった。そう言うと言い過ぎかもしれませんが、そう思ってしまうのです。逆に言えば、自分の努力でつくらずに済むのです。

私、皆さまとご縁があったからメッセージなのですが、「良い食習慣をつける、正しい食習慣をつける、これは一生の財産です」ということなのです。健康は本当に財産です。私は本当にそう思います。

それから2番目、食料自給率の低下。先ほ

表1 食育基本法の主な内容

1. 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
2. 食に関する感謝の念と理解
3. 食育推進運動の展開
4. 子どもの食育における保護者、教育関係者の役割
5. 食に関する体験活動と食育推進活動の実践
6. 伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献
7. 食品の安全性の確保等における食育の役割

表2 なぜ今、食育なのか

- ① 食生活の欧米化に伴う生活習慣病による健康課題(子どもの生活習慣病予備軍)
- ② 諸外国からの食糧輸入(食糧自給率の低下)
- ③ 食品・食材の安全性・安心感の問題
- ④ 価値観の多様化に伴う家庭・家族のあり方(家族の孤食、朝食欠食者の増加、食の社会化、家庭での食技術の低下、食知識の低下など)

ど先生から、ベルギーが7割と聞いてびっくりしましたが、日本は4割を切りました。パーセントで言うと、39%という状態です。それだけ食料は外国に頼っているということになります。これは非常に考えなければいけない深刻な問題です。

それから4番目を簡単にお話します。価値観の多様化に伴う家庭・家族の変化、この中に、孤食、それから食の社会化などが列挙してありますが、今、家族はあっても家庭がない。その一つが孤独死と思います。家族はある、けども家庭がない。家庭というのは生活の場を指すのですね。

食の社会化という言葉があるのですが、これは、食事を外部化することです。外食だとか、または、中食という言葉もありまして、中食というのは外でお惣菜などできたものを買ってきて家で食べることです。最近は家ではあまり食事をつくらなくなりました。それで、こんな言葉があるのです。「え？ おにぎりって、家で作るの？」って子どもが言うのです。おにぎりはお店で買ってくるものだと思っていたのですね。「おにぎり、家で作れるの？」と言うのです。それから、お茶。お茶はペットボトルで飲む。だから急須を知らないのです。お茶って、ペットボトルで買って飲むものでしょうと。このように、食の社会化というか、家であまり食事をつくらなくなりました。

それから、家族の孤食。孤食にはいくつかあります。孤独の孤というのは、家族はいるのですが一人で食べること。個人の個と書く個食というのは、家族バラバラの食事をしていくこと。その他に六つの「こ食」と言われるものがある、これを説明すると時間がなくなってしまうものですから省略しますが、このような価値観の多様化に伴う家庭・家族のあり方、やはりこれが食のあり方を変えているのではないかと思います。

何しろ先日も、野菜はキャベツの千切り、それはスーパーに売っているよと、このように言うのですね。カット野菜しか知らず、元のキャベツを知らないのです。白菜なども4分の1に切ったものしか知らない。挙句の果ては、鮭の切り身が海を泳いでいると思っているのです。お頭つきの焼き魚などというのもの、うまく食べることはなかなかできないのですね。今、骨のない魚というものを売っているのかもしれませんが、やはり社会は変わったなど、子どもとの会話で思いますね。切り身が海を泳いでいると思っているのですからね。

次に、食事バランスガイドですが、敬愛大学の食堂に貼ってありますか？ なければ私が差し上げますので、これを機会に貼ってください。

これはコマの絵なのですが、日本の伝統的なコマです。このコマを、食育に使うわけなのです。私、ここにコマを持ってまいりました。これは皆さん、ご存じのように、紐が横の方にちょっと出ていること、わかりますか？ この図で、横の方にちょっと出ている紐が、コマを回す紐なのです。そこにも書いてありますが、これは嗜好品だとか、ちょっとしたおやつだとか、スナック菓子だとか、飲み物、それらをとり過ぎないようにということなのです。

嗜好品も、食の楽しみとしてはとても大切なことですね。ですが、これを食べ過ぎているのが現代人なのです。スナック菓子とコカ・コーラで一日が終わるなどという人もいます。

それから、この表の見方ですが、上の中心にあるのが水分です。水分は非常に重要で、成人ではだいたい液体から、1,500 ml (ペットボトル500mlで3本くらい必要)。そして食事か

らは1,000mlくらい、合計で一日2,500mlの水分が必要です。水分が一番必要だから中心になっています。そして、このコマが回るためには、運動をしなければならない。それで運動の絵が描いてあります。

これがうまく回らないと倒れてしまう。これが食事バランスガイドの見方なのです。コマがうまくクルクルと回転するには、このような、水分、運動、バランスの良い食事、これが必要だということなのです。

下の方に果物があります。私、女子学生に調査しましたところ、意外と果物を食べていない。それから、やはり野菜がとれていないのですね。野菜は、とらなきゃ、とらなきゃと思う意識はすごく強いのです。ですが、調理した人はわかりますが、野菜は意外と手がかかるのです。一番楽なのは、菓子パンを買ってきて食べること。もう簡単ですよ。

私は管理栄養士の方に講義をしていますから、野菜が重要なことは知っているのです。ビタミン、ミネラル、これらは体の調子を整えると、栄養学で話します。

その時イメージしやすく、「自転車を想像して」と言うのです。自転車の車体をタンパク質だと考える。だけど、錆ついたら、その自転車は動かないでしょう。錆つかないように油をさす、この油に相当するのがビタミンやミネラル。つまり、ビタミンやミネラルがなければ、自転車は動かないのです。これは簡単なたとえにしているのですが、それが野菜や果物なのです。やはりとれていないのです。

そのようなことでバランスが必要。栄養学では、とり過ぎててもだめなのです。とらなさ過ぎててもだめなのです。やはりバランスが非常に大切です。

今、「健康寿命」ということが盛んに言われております。これを伸ばすには食が非常に大きく影響します。食というのはもともと生産をしなければ口に入らないわけです。環境の問題（食料自給率の問題）、地産地消のすすめは、前の二人の先生がお話してくださいました。

それから、大切なことは、健康に良いものを選ぶ力を身につけることです。もし、この食品とこの食品があったら、健康にはこれが良い。だから、これを買ひ、これを口にする。健康によい食品を選んで食べる、これを選食力と言います。選ぶということが重要となってきます。

それから、幼少時の食事体験が、生涯の食生活に影響を与えます。小さいときの食事の楽しい思い出、「おいしいね、おいしかったね」と言いながら食べるこの雰囲気が大切ですね。

私は「児童心理」という雑誌でこの雰囲気を書いたことがあります。家族全員そろって食べていて、孤食ではないのですよ。ところがお父さんが、お母さんが「人生はね」とか言って訓話を始めるのです。そうすると、子どもはもっとおかわりしたいのに、さっさと自分の部屋に行ってしまうのですね。

やはり、幼少時は楽しい食体験、「おいしいね、楽しいね」という体験が大切だろうと思います。それが生涯の食生活に影響を与える。いろいろな食の問題をとりあげましたが、ちょうど時間だと思しますので、終わりたいと思います。

どうも有難うございました。