

食育について学びました

園芸農産課

平成24年3月2日（金）に、名古屋市西区の食品工業技術センターにおいて、食品工業技術センターと社団法人愛知県漬物協会の共催で、「おつけもの研修会」が開催されました。この研修会は、毎年、食をテーマに様々な話題の提供を行っています。今回は、愛知みずほ大学の上原正子教授による講演を行い、食育について基礎から学びました。



研修会の様子

食育とは ～食育の語源～

食育という言葉は、明治時代から使われ「食育・体育・知育・才育・徳育」の五育がありました。その語源は二冊の本『通俗食物療養法（石塚左玄著）』と『食道楽（村井弦斎著）』にあります。石塚は「今日、学童をもつ人は、体育も知育も才育もすべて食育にあると認識すべき」としており、村井は「小児には徳育よりも、智育よりも、体育よりも食育が先き。体育、徳育の根源も食育にある」と述べています。

子供の食育 ～食育は給食だけではない！～

食育は、給食や家庭科のみでしか出来ないと思われがちですが、他の方法でも出来ます。例えば、図工で食べ物の絵を描いたり、国語で食べ物の感想を書くことが挙げられます。現在では、栄養教諭による食育授業のほか、食育ボランティアによる収穫体験・工場見学など、様々な食育の取組みがなされています。

「早寝早起き朝ご飯」は、学力にも影響することから、学校でも重要な指導事項となっています。また、サツマイモの栽培から食べるまでを実践するなどの食育・食農教育に力を入れている学校もあります。

大人の食育 ～大人の食育は会社で！～

食の洋風化に伴い、脂質・塩分の過剰摂取、野菜不足が問題となり、生活習慣病の原因の一つと言われています。そのため、子供だけでなく大人も食育が必要となっています。朝食抜きや、好きなものしか食べない、女性のやせ等の問題があり、大人の食育の重要性は高まっています。

今日の研究で、幸福度と料理好きに正の相関があることが分かり、食は人生の幸福度・豊かさにも大いに影響を与えることが判明しました。

また、日本人の伝統的な食文化である「和食」が世界無形遺産に提案される動きがあります。これを期に一度自分の食生活を見直してみませんか。