

# 「食育」とは？

「食育」とは、「生きる上での基本であって、知育・徳育及び体育の基礎となるべきもの」「さまざまな経験を通じて『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」と定義されています。



甲府市立伊勢小学校で行われた親子料理教室

## 「食」をめぐる現状

近年、「食」の大切さについての関心が薄くなり、健全な食生活が失われつつあります。また、「食」に関する情報がはらんし、情報を適切に選別し活用することが困難な状況になっていきます。こうしたことから、栄養の偏りや食習慣の乱れ、肥満や生活習慣病の増加、また行き過ぎたダイエットなどさまざまな問題が生じています。

平成十五年年度に実施した「山梨県健康寿命実態調査」において、本県は、健康寿命日本一であることが確認されました。しかし、一方で、本県においても次世代を担う若年層で、朝食を食へないなどの不規則な食習慣や過度のダイエット指向が見られるなど、多くの問題が指摘されています。このため、県民一人ひとりが、「食」についての意識を高め、自然の恩恵や「食」にかかわる人々の活動を理解したり、「食」に関

する情報に対する適切な判断能力を身に付けるなど、健全な食生活を実践することが求められています。

## やまなし食育推進計画を策定しました

平成十七年七月、「食育」を国民運動として推進していくため「食育基本法」が施行され、昨年三月には国の「食育推進基本計画」が策定されました。

これを受け、県では昨年十二月「食育」に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、「やまなし食育推進計画」を策定しました。

## 重点目標

この計画では、「食育基本法」の趣旨を踏まえ、家庭、学校・保育所、地域などさまざまな分野の関係者が連携しながら、県

# 「食育」のすすめ

## 「やまなし食育推進計画」策定

健全な食生活を実践すること、とりわけ次代を担う子どもたちが、正しい食事のあり方や望ましい食習慣を身につけることは、極めて重要なことです。

このため、県では、すべての県民が生涯を通じて心身ともに健康で生き生きと暮らしていくことを目標に、「食育」を総合的・計画的に推進する「やまなし食育推進計画」を策定しました。

### 計画の基本方針

- ① 家庭、学校・保育所、地域社会のさまざまな分野の関係者が連携して「食育」に取り組み、生涯にわたって健全な食生活を実践できる人づくりを推進する。
- ② 「食」の安全が保たれるとともに、豊かな自然、豊富な特産物、固有の食文化などを生かした、「食」を安心して楽しむ心豊かな社会の実現を図る。

国民運動として「食育」に取り組むとともに、これを次の世代に受け継いでいくことができるよう、次の五項目を重点目標としました。

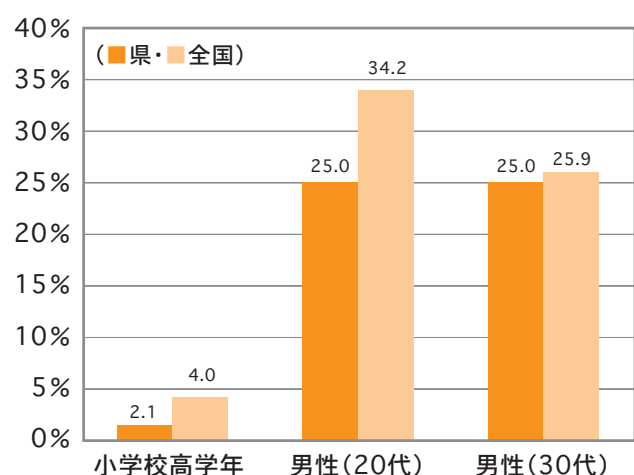
### ① 朝食を食べない人を減らそう

朝ごはん  
しっかり食べて元気な一日

本県における朝食の欠食率は、小学校高学年の子どもが二・一％、二十歳代・三十歳代の男性が二五・〇％となっています。（表一）  
朝食をしっかりと食べることは、規則正しい生活のリズムをつくるとともに、睡眠中に少なくなる血液中のブドウ糖を補うことで、体力・気力の低下を防ぎ、健康的な一日を過ごすための基本となるものです。

表1

### 朝食の欠食率（本県・全国）



本県の20代・30代の4分の1は、朝食を欠食しています。

- 【全国】 小学校高学年：H12児童生徒の食生活等実態調査
- 【全国】 男性：H16国民健康・栄養調査
- 【本県】 H16県民栄養調査



特に、食習慣が形作られる年少期や次世代を育てる二十歳代・三十歳代において、朝食の欠食が目立つということは大きな問題です。家庭をはじめ、学校・保育所、地域などが連携して、朝食を食べない人を減らすことに取り組みましょう。

② バランスのとれた食事を実践しよう  
品数多く  
塩分控え腹八分

脂質を過度に摂取する傾向や生活習慣病の増加などが本県でも見られます。栄養のバランスには十分に注意を払うことが必要です。

また、本県の一人あたりの塩分摂取量は、各年代とも全国平均よりも多く、健康目標の一日十グラムを超えています。中でも五十歳代以上は、一日約十三グラムから十四グラムと非常に多くなっています。(表2) 塩分



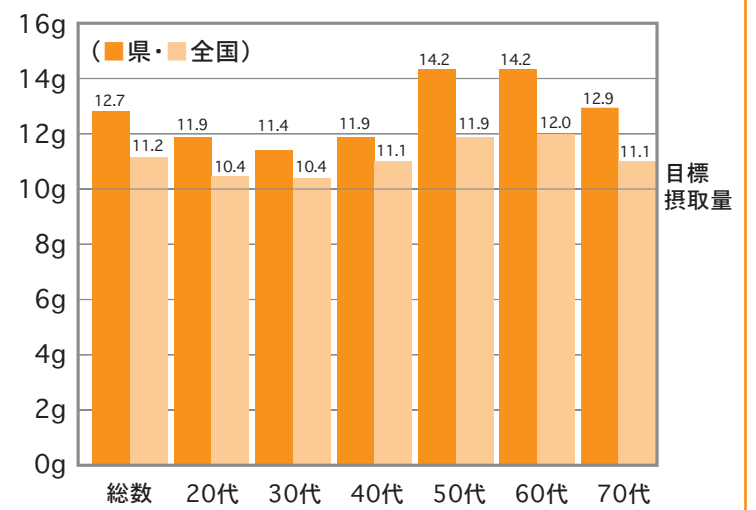
牛の乳しぼりを体験する子どもたち(キープ協会)

れられがちになっています。また、忙しい毎日の中で、家庭で料理をする機会が減り、「食」が健康の源であるという意識が薄れたり、「もったいない」という感謝の気持ちが希薄になりつつあります。

そこで、食料の生産現場を実際に体験し、生産者との交流や、健康に良い食事を親子で作るなどの機会を通して、「食」の大切さをもう一度考えてみましょう。

表2

年代別「食塩」の摂取量(本県・全国)



どの年代においても、全国に比較して食塩の摂取量が多い状況がうかがえます。

■ H16県民栄養調査  
■ H16国民健康・栄養調査

を控えた食事を心がけましょう。特に味覚が形成される時期の幼児を持つ保護者は、塩分控えめの味つけが大切です。

また、「食事バランスガイド」などのテキストを活用したり、米食を中心とし、品数豊富なおかずが副えられる日本型の食生活を実践するなど、栄養のバランスに関心をもって、健全な食生活を送るようにしましょう。

③ 「食」に対する感謝の気持ちを醸成しよう  
感謝をこめて  
「いただきます」「ごちそうさま」

農作物などの生産現場を知らない人が増え、「食」の大切さ、生命の大切さ、安全な食材を生産するための生産者の努力が忘

④ 農作物などの地産地消県民運動を推進しよう  
うまいもんだよ  
新鮮・安心 地元の食材

「食」における安全・安心の確保や生産者と消費者の双方で顔が見える関係を築くことは、食育推進のためにも重要です。また、地域ではぐくんできた伝統食などの特色ある食文化を次の世代に伝えていくことは、豊かな食生活を実現するために



地元産のニジマスを使った学校給食(山梨市立日下部小学校)

⑤ 「食育」への関心を高め、県民運動として推進しよう  
「食育」で  
心も健康 体も健康

も大切なことです。地元で収穫された新鮮・安全な食材を使って安心して食べる地産地消や、地域の素材を活用した郷土料理など、本県ならではの食文化の良さを継承する取り組みを県民運動として推進しましょう。

今、「食育」に対する関心が高まりつつあります。今後、さらに多くの県民が、「食育」に関する正しい知識を持ち、環境と調和のとれた食料生産や食品の適正表示など、「食」に関する幅広い情報を収集し、健全な食生活を実践することができるよう、県民運動として「食育」を推進しましょう。

食育の実践

石坂 恵子

栄養士会では、昨年「山梨版食事バランスガイド」を作成しました。これは、国が作成した食事の望ましい組み合わせやおおよその量をイラストで示した「食事バランスガイド」に、山梨県の食材や郷土料理などの紹介を加え、より親しみやすく分かりやすくしたものです。

食育シンポジウムやこのガイドを使った講習会、親子出前食育講座などを通じて、より多くの人に「食」に興味を持っていただければと思います。「食育」は、子どもに対する教育だけではなく、世代を問わず予防のためにも、世代を問わず「食」に目を向けていただけるよう、これからも取り組みを続けていきたいと思っています。



食育推進シンポジウム

平成十八年八月、県政モニターを対象に「食に関するアンケート調査」を実施したところ、「食育という言葉を知っている人」は八十五%であったのに対して、「食育の意味まで知っている人」は五十一%でした。

そこで、県民の皆さんに、「食育」の意味やどのようなことが食育活動なのかを知ってもらい、「食育」に関する意識の高揚を図るとともに、家庭・学校・保育所、地域などのさまざまな関係者の連携を促進するため、「食育推進シンポジウム」を開催しました。

基調講演や食育関係者の方々によるパネルディスカッションを行ったこのシンポジウムには、多くの県民の皆さんが参加し、「食育」に関する関心の高さがうかがわれました。

