



卓話



「食の文化—食育の大切さ—」

服部 幸應会員

★いま、なぜ「食育」が注目されているのでしょうか？

9年前から政府に提案した「食育」が3年前の平成17年6月に「食育基本法」として成立する

ことが出来ました。「食育」は幼児からお年寄まで広く国民運動になろうとしています。この背景には、現在日本が直面している、食に関するさまざまな問題があります。

日本ではいま生活習慣病が増え、食べ物が死亡原因の64.8%を占めるまでになっています。また、日本の食料自給率は39%で、61%の食べ物を輸入しながら、その三分の一を残飯にしているのです。食生活はバランスを失い食事のマナーも失われています。そこで食の教育が必要になったのです。



★実践してほしい「食育」3つの柱

私が考える「食育」の基本は3つの柱からなっています。1. 選食力をやしなう 2. 食事作法を身につける 3. 地球の食を考えてみる。

難しいことではありません。健康を維持する食べ物をきちんと選ぶ力を身につけ食べ物はよく噛み、楽しい家族の食卓で作法やマナー、正しい食習慣を受け継ぎ、世界の食料事情や環境にも目を向けることが重要なのです。

★豊かな食体験は、一生の財産です

その第一歩は何といても家族で食卓を囲み親子が同じ食べ物を摂ることが大切なのです。近ごろでは家族そろって夕食を食べる家庭が3割しかないそうです。そこで、食卓作法をきちんとしつけ、正しい食習慣を伝え、家族の絆を深めましょう。食卓の「食育」は、家族全員にとってすこやかな人生の出発点になるはずですよ。

★ユネスコへ和食を無形文化遺産として登録