

## ■ 変わりつつある「食」環境

ここ数年、子どもたちの健診で、いろいろな問題があがっています。中でも孤食、欠食や偏食などの食生活の問題は年々増加しています。かつて、どの家庭でもあたりまえにみられた食卓を囲む風景。食卓にはどのような良さがあったのでしょうか。その中から孤食の問題点もみえてきます。子どもたちは食卓でのかかわりを通して食事をしながら家族の会話に耳を傾け年上の人たちがとる態度や考え方、困ったときの気持ちの切りかえかたなど、人とかかわる力の多くを具体的に取り入れていきます。また、家族で食卓を囲むことで食欲も増し、いろいろな食品を健康的に食べることもつながります。ほかに、食は胃袋だけでなく心を満たし豊かな感

性と味覚も育みます。今日一日の、楽しかった事、うれしかった事、つらかった事、がんばった事など家族に聴いてもらう心の解放の場にもなっています。このように食卓は、人格形成に影響を及ぼす大事な場となっています。

県がまとめた「しずおか

ふまえ、伊豆市では「食育ノススメ推進事業」を展開しています。

## ■ 食育ノススメ

### 推進事業とは？

この事業は子どもたちに対して「食をすること」を通して、健康づくりをすすめていこうというものです。子どもを取り巻く家庭や地域、

## ● 今月のテーマ 「食育」は最高の予防医学

保健師／杉山紫乃

VOL. 6

の子どもの生活習慣」によると、1日2回以上野菜を食べている子どもは半数しかおらず、間食の量を決めていない子どもには3食食べない子どもが多いなど、食生活の問題があげられました。このように「食」についての問題は深刻になっています。

これらの「食」の現状を

学校、そして行政が一丸となつて子どものことを考えていくことに大きな特徴があります。「食育ノススメ推進事業」の中で毎月25日を『家族でニコニコ料理の日』としています。スタートしたばかりの事業で、ご存知ない方が多いと思いますので、紹介させていただきます。毎月25日は、家庭

において家族で食卓を囲んで会話を弾ませたり、時間があれば子どもと一緒に料理をして欲しい、そして地域、学校においては、健康づくり食生活推進協議会などの地区組織、PTA、子ども会などと連携をとりながらの活動を通じ、食生活を通した人と人とのふれあいを大切にして欲しいという

# 健康だより

内容の事業となっています。【今日の生活に食育を

「食育」という言葉。子どもにしているのではないのでしょうか。「食育」とは、人が自分で自分の健康を守り、豊かな食生活を送るための力を育てようとするものです。病気を早期発見、早期治療することはとても重要なことですが、この「食育」は、それ以前の予防につながります。「食育」は幼い頃から毎日の生活の中で育まれ、繰り返すことで身につけていくものです。この最高の予防医学である「食育」を家庭、地域、学校などと一緒にすすめていきたいと思っています。まずは、毎月25日またはその週末は、親子で、家族で、楽しくおやつ作りや食事の支度をしてみてはいかがでしょうか？