

第 1993 回定例研究会報告要旨（9 月 27 日）

消費社会と“食のリテラシー” ——求められる食育の視点——

（ほねぶとネット主宰 食育コーディネーター）
大村 直己

講師の大村氏は、約 5 年前から子供の食や育を考えるボランティアな活動を行っており、そのなかで日本の食や農を大切に思う心を育み、豊かさや便利さに流されない骨太な心身を育みたいと考えている。

現在、消費社会と子供について特に問題と思われるのは、食べ物が溢れていて、情報が氾濫し、手っ取り早い情報に偏りがちであること、そして、便利で豊かな中で食の基本が崩れ、食べ方や食べ物を大切にしない習慣が身についてしまっていることである。

「飽食の時代」といわれすでに 20 年以上がたつが、この間、食の簡便化・外部化、欧米化・無国籍化、グローバル化が急速に進んだ。食に関する断片的で刺激的な情報が氾濫する中で、食に対する姿勢に、伝統や文化に裏付けられた自信や一貫性が見られなくなった。コメの消費が減少する一方で、動物性たんぱく質、脂質が過剰に摂取されている。

少子高齢化により、子供たちはお金持ちで大事な消費者となり、過保護になりがちである。体力低下は進行し、気力のない子、欲望のコントロールが下手な子が増加している。その要因としては、「食生活の乱れ」も大きいと考えられる。食べたい時に食べたい物がすぐ食べられる豊かで便利な時代だからこそ、食の大切さを再認識し、食の基本に立ち返ることが大切である。

食育とは、こころ豊かに、元気に健康な暮らしを営んでいく、食の知恵を身につけることである。その基本は、“部分”で考えるのではなく“全体”で考えることである。その三つのポイントは、①主食と主菜と副菜（日本の食の文法）すなわち「一汁二菜」の日本型の

食べ方、②地産地消、旬産旬消、③食べ物への感謝の気持ち（「いただきます」のころ）である。

この食育を通じて、以下のような“生きる力”を身につけた子供を育むことが大切である。①日本の食の文法やその栄養学的な合理性を理解し、「一汁二菜」の日本型の食べ方を身に付ける。②地域や国の食材、旬の食材がわかる。③地域、旬の食材から素材本来の味がわかる。④生まれ育った地域や国に誇りを持ち、お国自慢ができる。⑤食べ物を作る仕事を大事に思える（食料自給率の理解）。⑥地産地消、旬産旬消からエネルギーロスの少ない栽培や輸送を考える。⑦“フードファディズム”に負けない子になる。⑧“味噌汁とご飯”など、簡単な食事が用意できる。⑨食の空間を共有することにより、コミュニケーションの力を身に付ける。すなわち、食を通して育む“生きる力”とは、心の自立、生活の自立、社会への自立であり、そしてこの三つの自立に向かおうとする力のことである。

食育の効果は、家庭、学校、地域、行政、企業が一体となって、また中央省庁の垣根を越えて取り組まなければ上がらない。食品企業等の従業員に対しては、「生命産業」に携わる人としての倫理を教育し、また広く大人を含めて食育の概念（食の哲学、食や農の大切さ）を浸透させていく必要がある。学校給食での地産地消の推進、地域の食材や加工食品等の掘り起こしにより、地産地消をより活性化する必要もある。教育現場では、食を素材にした「総合的な学習の時間」、学校週 5 日制に伴い活性化しつつある地域での食農体験活動をより伸ばしていく必要がある。

以上の報告を受けて、食育や食生活指針など、政府による誘導の意義、食品メーカーの対応や地域における食育の担い手の現状に関して、活発な質疑応答、意見交換がなされた。

（文責 市田知子）

* ほねぶとネット

（<http://homepage2.nifty.com/shokuiku>）