

風をうけて

インフルエンザが猛威を振っています。札幌市では市内の定点医療機関 56 カ所における患者報告数が第 5 週(1月 29 日～2月4日)には1定点医療機関あたり 56.96 人となり、流行発生警報発令の基準値である 30 人を超えました。十分注意を払いながら過ごしましょう。

「食べる」ことについて

自分の食生活のことを考えたことはあるでしょうか。

「食べ物」「食べること」に関する習慣や嗜好、味覚は幼少期から10代にかけてほぼ決定づけられるといわれています。幼少期から「食育」がきちんと行われることによって、大人になっても正しい食の知識や習慣、心身の健康を維持することができるわけです。



平成17年に「食育基本法」が施行されたのは、わが国にとって「食」の充実と改善が重要な課題だという認識が生まれたからです。食育は食事、食材に始まり、食物をバランスよく食べるためのさまざまな知識や食品の選び方を学ぶことです。さらに、食事の場所、食卓、食器

などの食事環境、食糧生産と政策、そしてそれらを計画的に推進するなど、食の周辺のことや食文化を育み、さらに新しい食文化を創造することなど、実に幅広い分野にわたっています。

これまで、食育は、義務教育の給食制度のなかで考えられることはあっても、高校以降の食育は、個人や家庭に任せられているという状況でした。ところが、国民の健康問題（がんや生活習慣病の増加）医療費の増大、高齢化社会の進行が深刻化するにつれ、よりよい社会の実現には食育が大切であるという原点に立ち返ったわけです。現在は、学校はもとより、家庭、地域をはじめ社会全般のテーマとして捉える考えが広がっています。



食育は日常から学ぶ



食育というと難しいことをイメージしてしまいそうですが、まずは、ごく身近な食生活を考えることです。あなたは小学生以降、今日まで家庭科や保健の授業でも学んできました。特に、家庭科は食について広く深く学ぶ構成になっており、理論だけではなく実習を通じて知識と技術を身に付けることが可能です。

私たちは生物として活動する以上は、食物からエネルギー（単位はキロカロリー (kcal) を摂取しなければなりません。基本は、生きるため、活動するための生理的欲求ということになるのですが、人類は長い長い歴史の中で、そうした欲求だけにとどめず、多面的に「食を楽しむ」という文化を築き上げてきました。和食は、味だけではなく見た目の美しさを求めて素材の処理法や調理法を追求したり、食材の彩りを生かすために食器に工夫を凝らし、文化として伝承されてきました。



食事は、一人で食べるか複数の人と食卓を囲んで食べるかによって、味覚、嗅覚、食欲などにも違いが出てきます。私たちは様々な環境で暮らしているので、そのあり方について「絶対にこれが正しい！」と拘りすぎるのもよくありませんが、自分の置かれた環境で、より美味しく、より楽しく食べるためにどうしたらよいかを考えることが大切です。

大通高校では保健や家庭科での食育はもちろんのこと、外部連携プログラムとして「アニマドール」に参加し熱心に学んでいる生徒もいます。

あなたも、いろいろな機会を通じて「食」について考え、それが人生を変えていくきっかけになることを感じとってください。

