

第8章 食育の推進

食育とは「様々な経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を身に付け、健全な食生活を送ることができる人づくり」です。食育の推進は、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむことを目的としています。家庭を中心として、地域、学校、保育所、農林水産業者、食品関連事業者、消費者といったそれぞれの分野が協働で取り組むことが大切です。

食に関する法律として、平成17年6月に「食育基本法」が成立しました。私達のまわりを取り巻く『食』をめぐる問題として次のようなことが挙げられます。

- 1) 「食」を大切にしている心の欠如
- 2) 栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
- 3) 肥満や生活習慣病（糖尿病など）の増加
- 4) 過度の痩身志向
- 5) 「食」の安全上の問題の発生
- 6) 「食」の海外への依存
- 7) 伝統のある食文化の喪失

食育の推進の具体策としては、

- 1) 家庭における食育の推進

親子で楽しむ料理教室などを開くことで、家族一緒に食事をする大切さを広めていきます。

- 2) 子どもの食育の推進

地産地消の推進や農業体験学習など、子どもの食育を推進します。

- 3) 食文化の継承

大切な総社の食文化を料理講習会の開催やテキストを作成することで、若い世代へ継承していきます。

などがあります。このように、それぞれの分野ができることを協働で行うことによって食育をすすめていきます。

今回のアンケート結果では、「朝食をほぼ毎日食べる人の割合」が83.9%となっていました。「朝食を時々食べる」「朝食をほとんど食べない」と答えた人が「いつ頃から食べないことがあるようになったか」という問いに対しては、幼児の頃から(1.7%)、小学生の頃から(6.1%)、中学・高校生の頃から(23.2%)という結果で、幼少期からの食育の必要性を改めて感じました。

ライフステージ別でみると、それぞれの世代において様々な課題があり、世代にあった具体策が必要であることが分かりました。

