

食育

とは？



(財) 食生活情報サービスセンター ホームページより一部抜粋

17年7月に「食育基本法」が施行されました。また、18年3月

には、食育基本法に基づき、食育の推進に関する施策の基本的な方針等を示した「食育推進基本計画」が作成され、国は「食育」を国民運動として推進することとされています。

「食育」とは、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等が図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を楽しく身に付けるための学習等の取組みを指します。



ぜひ、取り組みたい食育活動

食育は、まさに食の教育全てを指す言葉として使われています。人によって、食への思い入れは違っていますので、何を問題として食育に取り組むかは、取り組む人の問題意識によって違ってきます。

ここでは、今、早々に取り組んでおく必要がある食育について紹介します。一つは、食生活の改善に取り組むための目標として策定された「食生活指針」を実践していくための「食育」、もう一つは、食の安全・安心に関する「食育」です。

1 食生活指針

食生活に気をつけている方も、そうでない方も、病気など何かのきっかけで、普段の食生活を振り返ってみたことがあるのではないだろうか。しかしながら、食生活を見直すと言っても、個別の穀物、肉、野菜ごとに含まれている栄養素を

調べて、何をどの程度食べれば良いかなどと、考えるのは簡単ではありません。

食生活指針とは、誰もが食生活の改善に取り組めるように配慮して作られた具体的な目標です。10項目から成り、平成12年3月に当時の文部省、厚生省、農林水産省により策定され、三省では食育の一環として、その普及と実践の促進に取り組んでいます。

● 食生活指針 ●

- 食事を楽しみましょう
- 一日の朝食リズムから、健やかな生活リズムを
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- ごはんなどの穀物をしっかりと
- 野菜や果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて
- 食塩や脂肪は控えめに
- 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を
- 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も
- 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく
- 自分の食生活を見直してみましょう

(平成12年3月23日) 文部省決定、厚生省決定、林水産省決定

2 食の安全・安心

気をつけていても、食品に関係する事件は発生してしまふことがあります。製造工程で異物が混入した事件の中には、ほとんどの製品には安全性に問題がないケースもありますが、食品製造業者は、当日の製造された全ての製品を回収・廃棄している事例も見られます。食品製造業者では、無駄とは知りつつ、会社の存亡に関わる事態になることを避けるため極端な措置をとりがちです。私たちが、過剰反応を起こさず、冷静な判断力を持つならば、このような無駄は避けられるはずです。

また、食品添加物の保存料などを、ただ忌み嫌ってはいないでしょうか。これらの食品添加物は、厳しい試験をパスして使用されていますし、食中毒を防ぐ上で役に立っています。

さらに、品質が良いもの、安全なものを買って購入するため、店頭で表示や鮮度を確認することも大切です。