

ライスアイランド

# RI weekly レポート

回覧用

1 2 3

〒500-8322

岐阜市香取町3-38

電話 058(253)0310

FAX 058(252)5115

2006年9月17日

vol.179 担当 山田

～ シリアル・ルネッサンス～ <http://www.riceisland.co.jp>

## 毎月19日は「食育の日」・各地の取り組み

食習慣の乱れがいわれているなか、平成18年3月に、食育推進基本計画が作成されました。同計画においては、毎年6月を「食育月間」として、毎月19日を「食育の日」と定められました。そもそも、食育と言われるようになったのは、朝食の欠食率からとされています。中でも、男女ともに20代の欠食率が最も高く、次いで30代が高いです。子供達も、朝食の欠食は増加傾向にあります。児童生徒の朝食の欠食（平成7年度～平成12年）

小学生(5年生) 13.3% 15.6%

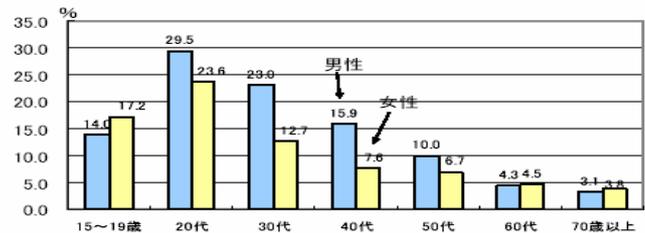
中学生(2年生) 18.9% 19.9%

欠食の主な理由・・・「時間がないから」 46.9%

・・・「食欲がないから」 33.7%

注:「欠食」とは朝食について、「1週間に2～3日食べないことがある」、「1週間に4～5日食べないことがある」、「ほとんど食べない」と回答した場合をいう。資料:独立行政法人日本スポーツ振興センター「児童生徒の食生活等実態調査」

○朝食欠食率



資料:厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成15年)

注:「欠食」とは国民栄養調査の調査日において「菓子・果物などのみ」、「錠剤などのみ」、「何も食べない」に該当した場合をいう。

朝食の欠食は、かえって1回の食事の摂取量が多くなり、過食につながる可能性があります。肥満や生活習慣病の発症を助長することと、午前中のエネルギー供給が不十分となり体調が悪くなることなど問題点が多く指摘されます。

「食育最先端の町～福井県・小浜市～幼稚園の子ども達が包丁を使って料理！」

福井県小浜市では幼児料理教室「キッズキッチン」を市内の幼稚園では、授業として必修にしています。慣れない包丁を持たせ、親は離れたところで見守ります。小浜の小学校では総合学習をすべて食育にしています。豊富な会話がきっかけとなり、不登校の生徒はいません。文部科学省は都道府県別で、小中高生が起こした暴力行為の数を発表していますが、福井県は全国平均の4分の1程度だそうです。

「博多で見つけた！食育の増進。小売業も参加」

博多で歴史のある、博多大丸百貨店。食品売り場のB2には、食育コーナーが常設。食育の資料やお料理のレシピなど揃えてあり、情報を発信しています。資料は無料で、誰でも持って帰る事ができます。五穀ごはんや玄米弁当など多くの惣菜が販売されていました。

大阪で「食育ツアー・野菜バリバリ朝食モリモリ親子で食育ツアー」が開催される。

1月に誕生した「健康おおさか21・食育推進企業団」と健康科学センターと旅行会社がツアーを主催。春休みに3回、夏は5回実施され、スーパーマーケットの裏側や食品工場を探検、楽しみながら、「食」について考える約8時間の旅です。

このように各地で様々な食育推進の取り組みがなされているなか、日ごろから食品の安全性や栄養バランスを気にかけて「食」に関する意識の高い人も多くなっているように思われます。一方では、関心の薄い層をどのように取り込むのか、食育そのものの抱える課題はあります。RIは、食育(hug-coo はぐくう)として食生活スタイル提案をしていきます。必要な栄養素の摂取だけでなく、長いスタンスでバランスを取っていくことです。毎日、必要な栄養の摂取を優先するためには、流通が多様化して、環境にストレスを与えます。地産農産物を食べ続けることが、長い目でみて帳尻が合う事にならないでしょうか。より自然な食環境を家庭に取り入れることは、無理に必要な栄養素の摂取にとらわれないスタイルが、食から、農と環境と健康を守ります。