

将来、子どもを産むであろう  
働く女性に、  
今、子育てをしている  
主婦に

考えて欲しい、

# 「食」と「食育」。



幾田淳子

食育フードコーディネーター・栄養士

病院の栄養士として10年のキャリアの後、現在、九州電カイルス福岡・北九州講師、専門学校講師、食育者（フードリスト）、企業メニュー提案開発・雑誌撮影・栄養指導業務などをこなす。「うちのごはんが一番いいわー、そんなことを家族にいわれたらうれしくて…。料理って本当は楽しいものなんですよね」と語る小学生2児の母でもある。

▲知り合いの若い女性が作った野菜。色々食べたけど想いがこもったものは味が違う！

## なぜ、「食育」に力を？

専門学校の講師をさせていたのですが、最初は授業を持った3年前に「ちよつとこれ怖いな」って感じたことがあったんです。4月に入った新入生たちに「一人ひとり食事診断をした票を見たときのこと。「朝ご飯を食べない子がいるかも」とは想像していたのですが、三食コンビニのおにぎりのみという人が数人、お菓子のみという人もお弁当でもなく、おにぎりやお菓子のみだったことにまずびっくり。

さらに驚いたことに、三年間600人をお調べすると、そのうち魚を食べた人が一人しかいなかった…。診断するのは1日だけの食事ですが、きちんとした食事をしている人が少なすぎて…。

食生活の乱れや、魚離れてそれまでも耳にしましたが、さすがに「ここまで来ているのか…」と愕然としたんです。現在の学生や20代、30代の方たちは、子どものごころからコンビニやスーパーなど至るところでお惣菜やお弁当が手に入る

便利な生活をしてきています。忙しく働く女性たちにはこの手を利用する価値は大いにあると思うんです。働きながら、ご飯もきちんと作って、さらに子どもがいれば子育ても…なんてことはやはり大変ですから。でも、たまの休みや、時間に余裕があるときは丁寧な食事を心がけてもらいたいなと思うんです。

## 昔はどうだったんでしょう。

私が子どもの時代は畑や田んぼがあり、採れたての新鮮な野菜、米、手作りの調味料・保存食で食卓がいっぱいだった。母は毎日食卓にそれらを登場させては、四季のことや人として生きることを教えてくれました。我が家だけでなく、他の家もそうだったんです。食卓は人間形成の場所だった。時には叱られ、時には褒められ、笑顔・泣き顔・愛い顔、など色々な顔を受け止めてくれた家族がいたんです。母や祖母と一緒に台所に立つから自然と食べ物のことが身に付く。そこに

は特別な「食育」なんてなかったんです。

## 私も今の食事を

見直したくなりました。

忙しい女性たちに毎日台所に立つべきだ！なんてことは言いませんが、時間をかけてお料理をすることは、五感が刺激され健康になる。そして心まで豊かになるんです。食材の鮮やかさ（視覚）・歯ごたえ（触覚）や味（味覚）、調理する時の音（聴覚）や香り（嗅覚）…。既製品ではなかなか実感しにくい感覚です。学生たちや働く女性の多くは、いざれ母親となる女性たちがほとんどです。そして既に子育て中の主婦の方たちにも知っていただきたい。私たちが心がけることによって私の体や家族の体に大きく関わることが「食事」なんです。子どもたちへつなげていきたい。作る人から食べる人へ「ハンド to ハンド」の丁寧な食事をするようになるのと、丁寧な生活に変わるはずだから。

## IKUTA kitchen

幾田キッチン

<http://www.ikuta-kitchen.net/>

### ● 食育の出張講演

各自治体や企業、専門学校や児童の父兄にむけてなど多方面での「食育」について講演をしています。

問合せ・講演依頼などはこちらから [ikt24@mms.bbiq.jp](mailto:ikt24@mms.bbiq.jp)

### ● 食育スペシャリストコース（ヒューマンアカデミー福岡校・5月26日開講）

習得した食育の知識をもって、企業や自治体、学校において食育活動の指導・推進者として提案できるレベルをめざします。

この講座の問合せ先：ヒューマンアカデミー福岡校 ☎0120-15-4149

料理教室情報 随時更新中!

## 食育実践チェック!

### □ 食事を楽しもう。

心からだにおいしい食事を、味わいながら、家族の団らんや人と交流を大切に、食事づくりに参加しよう。

### □ ごはんなどの穀類をしっかり。

日本の気候・風土に適している米などの穀類を毎食とり、糖質からのエネルギー摂取を適正に保とう。

### □ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせ。

たっぷり野菜と果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維を、牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとろう。

### □ 食塩や脂肪は控えめに。

塩辛い食品・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよく、また食品や外食を選ぶときは、栄養成分表示を見る習慣を身につけよう。

### □ 自分の食生活の見直しを。

家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりして健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持つよう。