

# げんき通信

## 「食育」のおはなし

最近「食育」という言葉をよく耳にしますが、これは明治時代に生まれた造語で、当時の小説にも登場しています。平成17年に制定された「食育基本法」には「食育とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することが出来る人間を育てること」とあり、また、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が重要である」とも書かれています。

私たちが生きていく上で欠かせない「食」をめぐって、さまざまな問題が指摘されています。内閣府によると…①「食」を大切にする心の欠如 ②栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加 ③肥満や生活習慣病の増加 ④過度の痩身志向 ⑤「食」の安全性の問題の発生 ⑥「食」の海外への依存 ⑦伝統ある食文化の喪失…が挙げられています。これらの問題を解決するために、私たちは「食」について考えなければいけない時期にきています。日本の食

糧自給率は約40%(フランス:132%、アメリカ:125%、ドイツ:96%)で残りの約60%を輸入に頼っています。その一方で、年間一千万トンもの食糧を食べ残して捨てています。世界に目を向けると、3.6秒に1人が飢餓で命を落としています。

### 食事が脳を育ててくれます

食育はこのころの健康のためにもとても大切です。特に子どもたちにとっては、食事が脳を育ててくれます。

①ブドウ糖…脳や体はブドウ糖をエネルギーに変えて活動しています。砂糖を代表とする糖類はもちろん、炭水化物(ご飯・パン・麺類など)も体内で分解されて糖に変わります。

②たんぱく質…筋肉や皮膚など、体を構成



必要なものを必要な量  
バランスよく味わいながら  
食べるのが基本です。



(木原店薬剤師/しまうち)

する栄養素として重要ですが、脳細胞や神経伝達物質の材料にもなります。

③脂質…脳の約半分は脂質でできていて、神経細胞を維持しています。特に、必須脂肪酸(体内で合成できないため食物からの摂取が必要)が重要な役割を果たしています。これらは神経伝達物質の動きを調整したり、睡眠の調節に関係したりするので、脂肪酸バランスの良し悪しが学習や行動様式などにも大きな影響を与えます。

この他、ビタミンやミネラル類もそれぞれに重要な役割を果たし、からだの健康に大きく関わっています。

食べ物に感謝しながら、必要なものを必要な量、バランスよく味わいながら食べることで、これが食の原点です。近年、ファストフードや加工食品の普及などで食生活が大きく変わっていますが、日本食の伝統を活かした手づくりの食事を見直し、家族全員で楽しく話しながら食事をする心を心がけたいですね。

### C O L U M N

#### げんきコラム もし薬がなかったら?



せっかく薬局に処方せんを持って行ったのに、その場で薬がそろわなかったということはありますか? 健康保険で使える薬は注射薬以外でも12,000種類以上あり、全部を用意しておくことはできませんが、その場合はできるだけ急いで調達して、患者さんの手元にお届けするのが薬局の使命です。くぼ薬局7店舗では、必ず責任を持って薬をご用意いたします。

診療科に関係なくすべての処方せんをおまかせください!

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

## あなたのまちのくすり箱

# くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777