DECEMBER
2013.No.12＜第296号＞

げんき通信

『食育』のおはなし

「食」という字は「人」と「良」という2文字で成り立っていますね。つまり、食とは「人に良いもの」を摂ることを意味しているのです。わたしたちが心身の健康を確保し、一生涯いきいきと暮らしていくためには「食」はとても重要です。

しかし、この「食」に関する環境が大きく変化してきています。栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、食糧の海外への依存、伝統的な食文化の危機、そして今話題の安全性など、このような多くの問題を解決するために注目されているのが『食育』です。

そもそも食育とは『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と位置づけられるとともに、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、健全な食生活を実践することができる人間を育てるもの』と定義されています。

【栄養の偏り】…核家族が増え、働く母親も多く、なかなか料理する時間もなくて、こどもの好きなものばかり食べさせたり、簡単な料理になってしまう傾向があります。今から50年近く前(昭和50年頃)は米を中心に、水産物・畜産物・野菜などのバランスの良い副食から構成される「日本型食生活」が一般的でした。当時の栄養素の熱量バランスはほぼ理想的だったのですが、過去50年のデータでは、米の消費量は半減し、畜産物・油脂類が4倍以上にも増加しています。

【不規則な食事】…朝食をしっかり摂らないと、体も脳も動きが鈍くなるということは理解できていても、若者を中心に、朝食の欠食率は年々上がっているそうです。原因のひとつに、夕食時間が遅いことが挙げられます。夕食が19時前の人と23時以降になる人の朝食を摂る割合は、前者が9割以上で後者は約5割と、極端に違っています。以前は家族がバラバラに食事を摂る『孤食』が問題になりましたが、東日本大震災以降、家族と一緒に食事を摂る人の割合が増えているという嬉しいデータもあります。

【肥満や生活習慣病の増加】…肥満者の割合はいずれの年代も30年前に比べて1.5倍程度増加しています。糖尿病を強く疑われる人(予備軍)の割合も増え続けていて、今や2千万人以上という数字も出ています。糖尿病に限らず、多くの生活習慣病にも「食」は大きく関わっていますので、食育の推進は不可欠になっています。

国民すべてが安全な食生活を通じて、心身の健康と豊かな人間性を育むようにと、多くの自治体で、食育に関するさまざまな情報提供やイベントが行われています。

佐賀市でも、毎月1日を『さがん食育の日』として推進しています。家族や友人と「食」について話しながら、楽しい食事ができたらいいですね。

《木原店薬剤師／しまうち》

くぼ薬局は薬剤師を募集しています!
※くわしくは、もよりのお店でお気軽におたずねください。

笑顔・明るさ・元気のくぼ薬局では現在24名の薬剤師が皆様の、こころとからだの健康づくりのお手伝いをしています。調剤だけではなく、医薬品やサプリメント・健食についてのアドバイスなど広い分野で活躍するプロフェッショナルを目指しませんか？まず見学だけでも歓迎です。
どうぞお問合わせください。
◆HPもごらんください。
www.kubo-pharmacy.com/

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