

健康への食育講座(12) 一閉講にあたってー

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2009-11-27 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 戎, 利光 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/10098/2247

健康への 食育講座

連載

最終回



閉講にあたって

福井大学・教育地域科学部
生涯学習講座・人間健康科学系
教授 戎 利光
(教育学博士・医学博士)

平成18年12月号から12回にわたり「健康への食育講座」という主題で表のような連載原稿を書いてきました。時間的な余裕がありましたら、再度興味のある箇所を読んでいただければと思います。結論をわかりやすくまとめたのが図ですが、「朝食抜き」「無理なダイエット」「偏食」などといった乱れた食生活が、「肥満」「貧血」「骨折」「生活習慣病」を招いている状況がおわかりいただけたと思います。

ところが、「朝食抜き」「無理なダイエット」「偏食」などは、「肥満」「貧血」「骨折」「生活習慣病」だけを招いているわけではありません。例えば、朝食抜きの生活は、午前中、血糖（脳の神経細胞の活動に欠かせないだけでなく、身体のエネルギー源）の低い状態が続き、午前中、ぼんや

りして、学校での勉強も十分できないうえ、運動も十分できないということになる可能性は十分あります。その結果、学力低下や体力低下を招いてしまうことがあります。学力や体力の低下は今大きな問題になっています。無理なダイエットは、ご存知のように、過食症や拒食症の原因です。また、特に成長期の子どもの偏食は、成長にも影響します。偏食による亜鉛不足から味覚障害を招くなど、乱れた食生活による悪影響を少し挙げただけでも、まだまだ続きます。

以上のように、「朝食抜き」「無理なダイエット」「偏食」などといった乱れた食生活が、如何に多くの問題を秘めているかはおわかりいただけたと思います。反対に、それらを是正することで、子どもの学力や体力などにも好影響を

示すこととなります。

食育のごく一部である食生活の是正についても、そこから生活習慣全体が見直され、さらに、先月号の「健康への食育講座（11）」の「地産地消の意義」を考え合わせると、食育は子どもの人生観を変えらると言っても過言ではないと思います。

今、一生懸命取り組んでいただいている食育には、子どもの生きる力を育み、感謝の気持ちや命の大切さを感じ取り、文化を継承し、地域経済の活性化にまで貢献するなどという大きな役割があります。そして一時期単発的に取り組んでいただくだけでなく、やはり継続しての取り組みが食育の意義を大きくすることにつながります。今後とも子どもの実態に合わせて、いろいろな立場で食育を推進していただき、そのことが新しい食文化として継承されればと思います。

12回にわたる今回の連載「健康への食育講座」が切っ掛けの一つとなり、学校、あるいは、家庭や地域で子どもの食育について考え話し合う場ができることを深く願って筆を置くことにします。

表・本講座（「健康への食育講座」）のサブテーマ

- | | |
|-------------|-------------------|
| 1. 開講にあたって | 6. 貧血・骨折 |
| 2. 朝食抜き | 7. 生活習慣病 |
| 3. 無理なダイエット | 8. ストレス |
| 4. 偏食 | 9. 学校・家庭・地域における食育 |
| 5. 食物アレルギー | 10. 地産地消の意義 |
| 6. 肥満 | 11. 閉講にあたって |

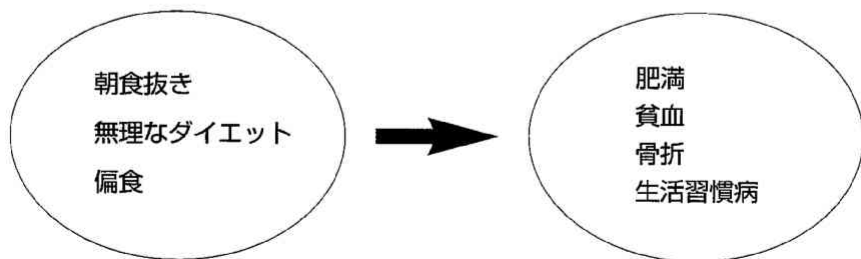


図. 乱れた食生活が不健康を招く