

1 食育の歴史

(1) 言葉

「食育」という言葉は、明治期に活躍した食養医学の祖とされる石塚左玄と小説家の村井弦齋が使い始めたとされ、「食養道」を提えた石塚左玄は、「体育も智育も才育も、すべて食育であると認識すべき」と記しています。また、村井弦齋は新聞連載小説「食道楽」の中で、「小児には、徳育よりも知育よりも、体育よりも、食育が先。体育、徳育の根源も食育にある」と記しています。

そして、平成 17 年 6 月に制定された食育基本法においては、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」とし、「様々な経験を通じて『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こと」と位置付けられています。



(2) 家庭や地域の役割

日本では、それぞれの地域でそれぞれの文化が育まれ、伝承されてきました。文化の伝承には、家庭でのしつけ、地域の祭りなどの行事や農作業に関する共同作業などが大きな役割を果たしており、そこには多くに「食」の場が関わってきました。



地域で受け継がれる伝統文化

兵庫県姫路市飾磨区

恵美酒宮天満神社「秋期例大祭」玉地屋台

2 食育で身につけたい知識と能力

「食育」においては、次にあげる「食」に関する知識を習得し「食」に関する能力を身につけることが重要です。

(1) 「食」に関する知識

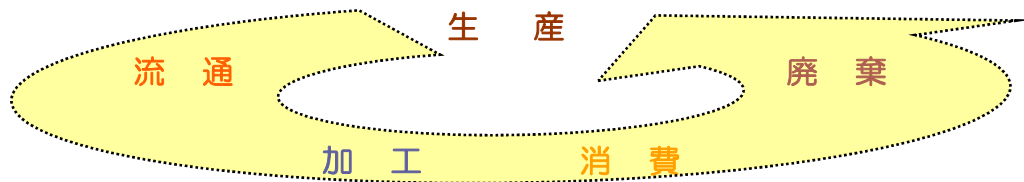
①栄養に関する理解

食べものにどのような栄養が含まれ、人間の体にどのような効果や影響をもたらし、どの程度摂取すればよいのかなどを知ること。



②フードチェーンに関する理解

食べものはどのようにして作られ、市場に流通して家庭や学校などに届き、どのように調理して食卓に並べられて食し、生じる食品ゴミをどのように有効に利用するかという食の一連の流れを理解し、それぞれの技術を身につけること。



③食文化に関する理解

日本人が伝承してきた食に関する言い伝え、調理技術、祭事で食が果たす役割とその背景などを知り、身につけること。



堀川ごぼうと鯛を使った京料理

日本食文化フェスタ in KYOTO 近畿農政局ブースの展示より



奈良県で受け継がれる茶がゆ

④食の安全に関する理解

食品表示の仕組み、有害物質が人の健康に及ぼす影響と安全対策、リスク分析等の食の安全性に関する知識を習得すること。



(2) 「食」に関する能力

体に良いものを選ぶ目を育て、食の大切さや楽しさを学び、好ましい食習慣と豊かなころを身につける過程において、次のような「能力」が身につくことが期待されています。

①味がわかる能力

正しい味覚を育て、食材の「味」や「おいしさ」をきちんと言語化して評価できる能力。

本当の
味
が
つ
ま
ま
っ
た
旬
の
も
の



②食べ物を選択し組み合わせる能力

身体に良い食べ物を選ぶ力を養い、自分の体にとって必要な食べ物をバランスよく食べているかを判断する能力。



選り好み しては
野菜がかわいそう

③料理する能力

包丁の使い方や食材の選び方を身につけるだけでなく、指を使い、五感を総動員して料理をすることで、創造力や集中力、表現力、計画性を育む能力。

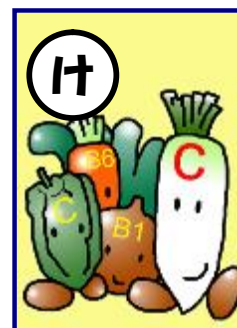
練習を
重ねて
上手な
卵焼き



④健康な「からだ」を育てる能力

食事は、本来人間が備えている自らの体を守り、また癒す力と深い関わりがあることを知り、心身の健康のために自分の食事に関心を持ち、自分に適した食生活を実践する能力。

健康は
サプリも
あるけど
野菜でね



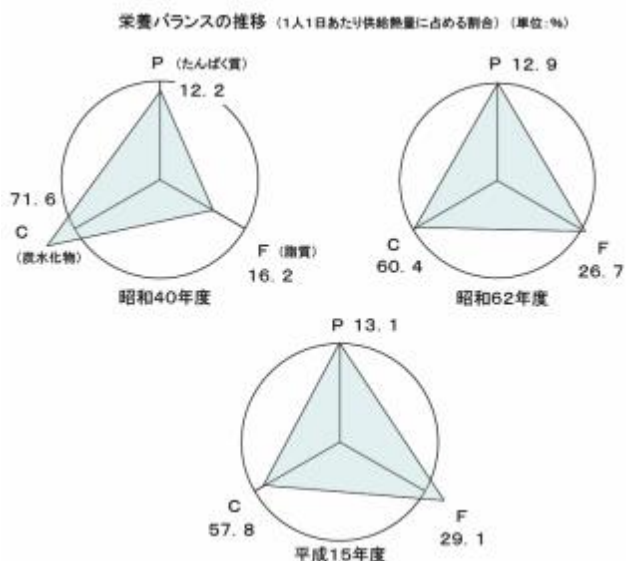
このページのイラスト「親と子の食育かるた」（企画制作 近畿農政局）より

ホームページアドレス <http://www.kinki.maff.go.jp/kyouyou/karuta/karutamain.html>

3 食をめぐる状況

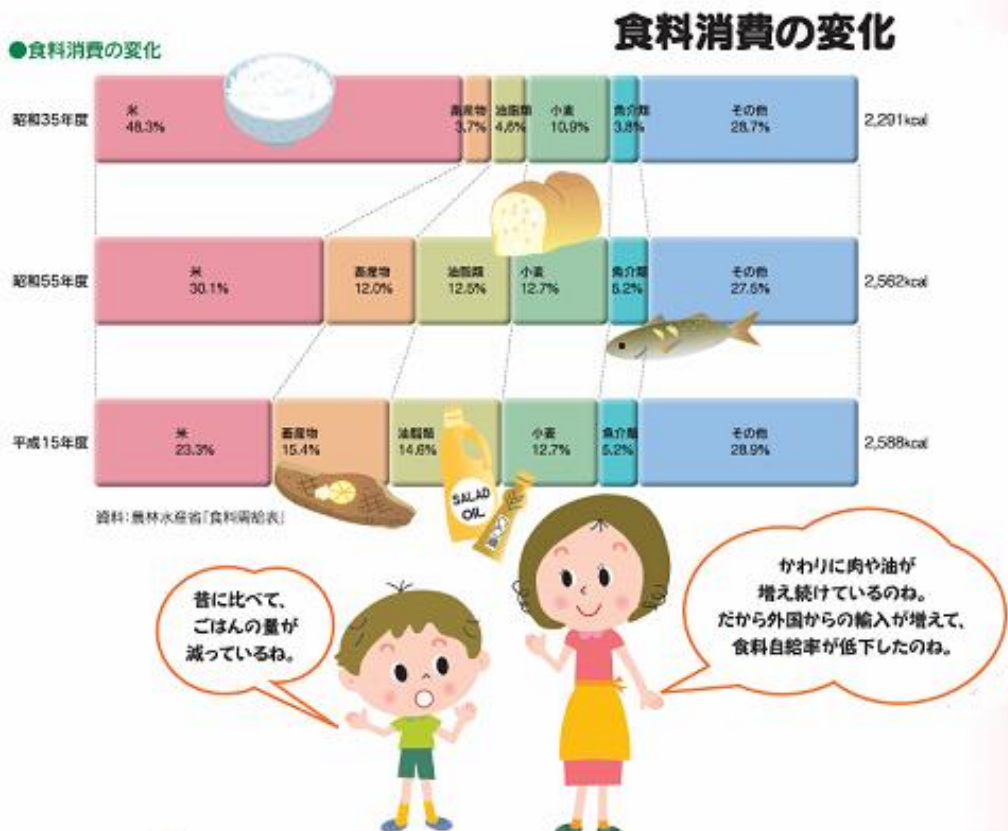
(1) 国民の食生活・健康・栄養の変化

栄養バランスをたんぱく質（P）、脂質（F）、糖質（C）の摂取量で表すPFCバランスを見ると、昭和40年は、脂質が少なく糖質が多い歪な食生活をしており、バランスを欠いていましたが、昭和62年頃は、ほぼ理想に近いバランスとなっています。これは、動物性食品の摂取増加と食塩摂取量の減少、ごはんを中心に多彩な副食をとる日本型食生活によって実現できたものと言えますが、近年は、炭水化物が減って脂質の摂取が増え、肥満や糖尿病などの増加に結びついていると言われています。



資料：農林水産省 食料需給表

※摂取ベースの適正比率は、P:13 C:62 F:25

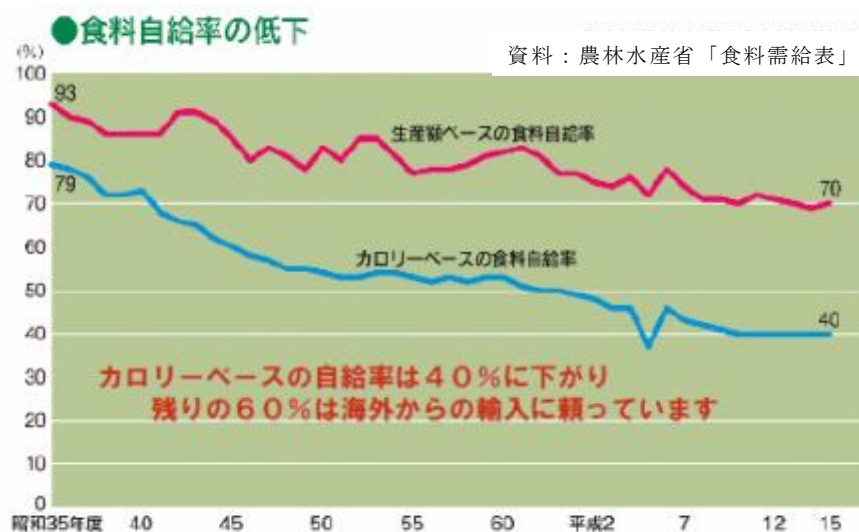


出典：農林水産省「いちばん身近な食べもの話」

(2) 食生活の変化と食料自給率

食生活が大きく変化してきましたが、このことは食料自給率にも影響を及ぼしています。国内で自給可能な米の消費が落ちる一方で、自給率の低い畜産物（飼料の多くを海外に依存）や油脂（原料の大豆やナタネ等のほとんどを海外に依存）の消費が増えてきたことにより、食料自給率は低下し、現在カロリーベースで40%となっています。

自給率を向上させるためには、生産面での取組だけではなく、食料消費面での取組が必要となっています。



また、日本では飽食といわれる中で、食べ残しや賞味期限切れ食品の廃棄があり、これを国民1人あたり供給熱量と摂取熱量の差として捉えると、その差は拡大する傾向となっています。

