

まとめ「これからの日本人（子どもたち）の食生活のあり方について」

浪速区歯科医師会

豊田歯科医院

豊田裕章

1. 日本の食生活の現状

- 留学している学生が、ホームステイ先で、あなたの家庭料理を作ってほしいとリクエストされ、パスタなど和食以外の料理を作る例が多く、「日本人なのに」と驚かれる。
- 外出時に食べられていた料理が、日常的に家庭で食べられるようになっていく。たまにはいいが、年中「ハレの日」「記念日」の食事では、体によくはない。
- 朝食の味噌汁は、今や絶滅危惧種。菓子パンやドーナツ、インスタントスープなどの朝食が増えている。
- パンなどの粉食が増えたため、噛む回数が減る、油や添加物の摂取量が多くなる、タンパク質・脂質・糖質＝PFCバランスが悪くなるといった問題が出てきている。
- 普段、台所を使わないので、台所が物置状態になっている家庭が増えている。

2. 「弁当の日」の取り組み

- 日を決めて、買い物や調理など、弁当作りの全てを子どもが行う。宮崎県では教育長が賛同し、全県あげて取り組んでいる。全国で約1400校が実施。
- 「弁当の日」には、各家庭の「食」のあり方を変える力、使わなかった台所を使うように変えていく力がある。

3. 地球規模で考える

- 急激な人口増加により、いずれ食糧生産が不足する。毎年約9億人が飢えている。
- 食事内容の肉食化が進んでいる。近未来も、今と同様の食生活を維持できるのか？
- 牛や豚は草食動物だが、早く大きく太らせるため、穀物を食べさせている。穀物を草食の家畜動物に食べさせ、それを肉として食べることは、大きな無駄である。
- 水も不足してきている。食料危機の前に水危機がやってきている。
- ミネラルウォーターなど「遠くの水」を飲みすぎ。また、家でお茶を沸かさず、ペットボトルのお茶を買う人が増えている。「遠くの水」やボトル飲料は、水質基準もゆるく、輸送時に環境を汚すので、ふだん飲む水は「近い水」「水道水」にすべき。
- 地球全体の人口増加、食料・食糧・水不足は、私たちの食生活に大きな影響がある。

4. 身の回りの問題

- 子どもに食べるメニューをまかせると、精製糖と油のおいしさに負けてしまう。
- 日本の若者は、精製糖や精製油を摂り過ぎ。
- レトルトや冷凍食品といった加工食品は、工場などで一括大量調理する過程でビタミンやミネラルが水に溶け出したり熱で壊されたりするため、表示されている値よりも栄養価が低い危険性。また、リン酸塩などの添加物が含まれていると、ミネラルの吸収が阻害される。

- エネルギーは足りているがビタミンやミネラルは不足している「新型栄養失調」の子どもたちが増えている。外食やレトルト・冷凍食品・ファストフードなど要注意。
- 有効な解決策は、食材を自分で買い物して購入し、食事を自分で作ること。

5. 健康に生きるための方策

- よく噛もう
 - ・噛むことは生きる上で欠かせない行為。同じものを食べても、よく噛むのと噛まないのとでは吸収が違う。噛む必要のあるもの、食材の形が残っているものを食べよう。
- 近くのを食べよう、飲もう
 - ・水も食べ物も、近くのを守る。近くのは、遠くのものより添加物が少なめだから安全、誰がどこでどのようにして作ったかが分かりやすいから安心。
- 近くの食べ方で食べよう
 - ・日本の気候・風土・水に合った調理法や食べ方をすることが大事。
 - ・大阪とヨーロッパでは気候が違うので、ヨーロッパのまねをしてはいけない。ヨーロッパの食生活は、日本人には合わない。
 - ・ヨーロッパは寒いので、食事は、体を温めるように高タンパク、高脂肪。
 - ・洋食はたまには良いが、日常食にしてはならない。西洋型の病気が増える。
 - ・日本は軟水、ヨーロッパは硬水（ミネラル分が多い）。水が違くと調理法や食べ方が違う。軟水では出汁をとりやすく、ご飯もおいしく炊けるが、硬水では出汁も出にくく、ご飯もぱさぱさになりがち。硬水では、和食はおいしく調理できない。
 - ・小麦は粉にしないと食べれないが、米は粒のままご飯にして食べることができる。
 - ・子どもは特に、住んでいる所の気候・風土に合った食べ方が大事。近くでとれたものを近くの調理法で、体質に合った食べ方で食べる。ご飯、味噌汁、魚を中心に。
 - ・いま広がっている糖質制限食は、食後血糖値が高い人（180以上）や高度の肥満（BMIが25以上）の人などのための病人食。健康な子どもにはおすすりめできない。

6. 「弁当の日」で現状を変え、ヒトとしてまともな食生活をする子どもを増やそう！

- 家で作って学校で食べる。互いに刺激し合うことで、良い変化が現れる。
- 最初から完全を目指すのではなく、できることから。例えば「おにぎりの日」。
- 全員が参加し、写真記録を残す、そして、何度も繰り返すことが大事。繰り返すうちに、どんどんできるようになってくる。そして、食べ残せなくなってくる。
- 十歳までに取り組むと、弁当を自分で作るのが当たり前になる。大学生になっても弁当を作るのが苦にならないようになる。大人になっても持続できる。
- 「弁当の日」は、現状を変える力がある。生き方・食べ方を良くしていく。
- 台所で料理するのは、生きていく上で必要なこと。人生の必修科目。子どもの時期に身につけるように、がんばりませんか。