

生活を営む権利がある。そうでしょ？だから少年刑務所でも、ちゃんと系統だった食育が行われています。その一部は、私が関わらせていただいた時に作った教材です。なぜ若い世代に食育が大事かという話の2つ目にあたります。食べる行動、自分自身(体格・健康状態、食嗜好、食事観)の変化と食欲のつながり(循環)を示しています。食事を食べます。食べる内容が、質的にも量的にも十分であることは、これは誰でも分かっている。でも食べた結果、体の各所の状態が変わる。

そして食べた食物を好きとか嫌いとか、そうした食嗜好に影響を及ぼし、また「やっぱり食べるって楽しいね」とか、「いや、とっても緊張した嫌なひとときだ」とか、「でも頑張らなくちゃ」とかというような食物観・食事観など興味、関心、観方や考え方が変化し育まれていきます。言いたいことは、食べただけで終わるのではなくて、こうしたことが次の食欲の方向を決めていく。さらに食べた結果が、次の食べる内容や方向に影響していくという、食べる行動と食欲との循環性、これが非常に大きいということを、少年たちにわかってほしいと願い作った図です。案外、好評だと同っています。

1回の食事ごとにこの循環が回っていくということです。例えば、少年刑務所の子供の図なので、17歳の例です。「17歳の人は、1日3回ぐらい、1年で365日をかけて17年間だから、1万9000回ぐらいこれが回った結果の健康状態でしょ？」という話をします。私は、小さい声で、今80歳なので、3回×365×80歳、3月4日がお誕生日でしたから、それもプラスすると、9万回位です。おやつも食べてきました。その結果がご覧いただいている今私自身のこの状態です。

笑っていらっしゃる皆さんも、お一人お一人、積み重なったものが、その人の体であり、心であり、食べることへの欲求であるということです。こうした食の循環性について、一生の終わりのころに気づいて頑張るのでなく一生の初めの段階から、このことに注目して、一回一回の食事を大事にする必要性を表しました。

今の図の元図です。「食欲、食べる、食物選択要因形成の循環」の図です。30年以上前に、「なぜ食事が大事か、1回1回の食事が大事か」を検討するために書いた概念図です。

この図で注目してほしいことは、食欲が実際に提供される食物や情報の範囲内で食べる行動に移ることです。学校給食を含めてです。入手可能な範囲内で選択していくわけですから。ここで言いたいことは、一人一人が望ましい食物選択力を持つことと同時に望ましい食物が選択できる環境でなければ行動できないということです。地域で入手可能な情報も食品も心身の健康状態に影響し、さらに次の食欲形成に直接関わっていることです。一つ例を挙げましょう。私は子供たちの食事調査に、食事スケッチ法を開発し共食・孤食の問題を浮き彫りにしてきたことをご存じの方も多いと思います。現状調査だけではなく子供たちにどんな食事が理想か、どんな食事を食べたいかという質問を積極的にしてきました。今の子供たちで理想の食事の絵を描けない子が多い。考えて考えて考えた結果、6割ぐらいの子供が外食のレストランメニューを描いたクラスもあります。何が言いたいかというと、本当に味わって食べる食事のチャンスが少なくなったからでしょうか。または、そのときに自分と向き合って、食事について考えたり感じたりすることが少なくなっているからでしょうか。「別にどんな食事でもいい」と言う子が多くなっていること。実は今、お母さんやお父さん世代でも、そうした会話が成り立たない人たちが増えていることに注目しています。「私は、生活が貧困のため、食事が貧困で健康状態が悪くなるのも困るけど、こういう食事がいいと思うの。だけど今お金がないから、がまんしている。でも出来る範囲でやってみようとしているの」と言う母親もいることを知ってほしいと思います。

子供の描いた理想の食事スケッチを何枚か見ていきましょう。小学校5年生が描いた絵です。電気が食事を照らして明るい。井に入っている料理は湯気がたっている。料理を手渡ししている。お母さんが子供たちに「ねえねえ、これおいしいよ」って話しているのでしょうか、そうした食事のイメージを描いています。

こうした食事イメージや考え方をどう育てたらよいか。その一つは食事の場、食事を作ることにあるかと思いますので、食事づくり行動の成り立ちを概念図として描いたものです。

大事なことが3つあります。

一つは、食事を作るという行動は、何作ろうかなって考えること。それを実現するために材料を集め、料理を作り、食事にする。だから出発点は、「食事の設計図」を描くこと。先ほどから申し上げるように、どんな食事にしようかなという、そういうイメージを描けない子が出てきていることは、厳し