

食事の基本は、ごはん、みそ汁、おひたし、焼き魚 食生活を改善する、大学生の「食育プログラム」

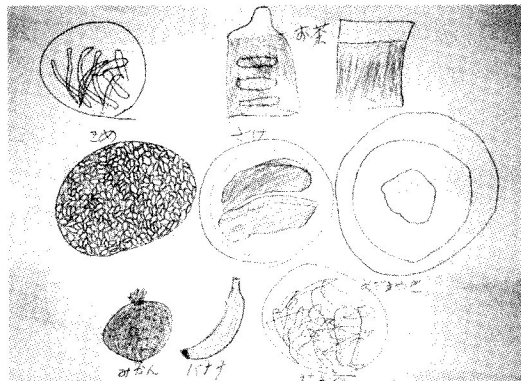
長崎大学環境科学部の中村修先生は、大学や小学校で「食育」の授業にもとりくまれていきます。

中村先生の「食育プログラム」は、自分の食事を見直し、実際に食事生活を変える技まで身に付けることができるため、各界からも注目されています。

その中村先生にお話を伺いました。

なぜこの食品を食べているのか

最近では、例えば拒食症の子が、食事に対する情報や栄養学の知識については、さまつなことがまよく知っているように、食に関する情報が溢れています。しかし、基本となる食事で、何を食べていったらいいのかがわからないという現状があります。そういう社会背景をきちんと踏



小学生が描いた10年後の夕食。全体的に落ち着きがありません。

も知らないものは絶対に口にしないように、人間は食に対して保守的にできています。

そこを逆手にとつて、コーナーシャルで身近にさせて食べさせるのが、企業の戦略です。

今の時代は欠乏の時代の栄養学ではなく、むしろ豊かな社会の新たな「中毒学」が必要なのかもしれません。

現代的な「中毒学」としてみると、今の食事では栄養素はほとんど足りているわけで、かえって摂りすぎが生活習慣病の原因として問題になっています。

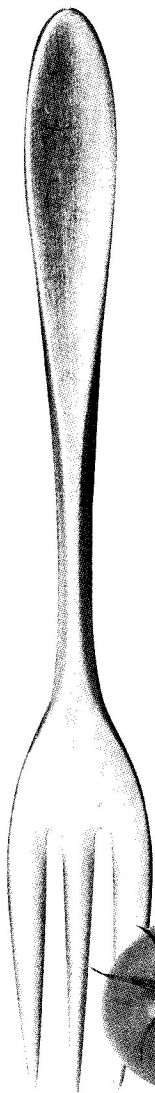
食の無関心

小学校高学年を対象とした食育の授業では、まず「10年後の自分の夕食」の絵を描かせます。すると、お茶やビール、肉やバナナやみかんもあつて、栄養素としてはいいのですが、すごく落ち着きがない食事に見えます。子どもたちは、理想の食事がイメージできず、今食べたい物を中心に描くわけです。

この食事の絵について「これは自分の体にいい食事ですか」と問いかけると、約半分の子ども

まえたうえでの、具体的かつ実践的な食の教育が必要だと考え、「食育プログラム」づくりを進めています。

私たちは、日常的に食べている物を、どうして選んでいるのでしょうか。実は、親が食べていた物しか食べていません。見



かんがえて
MEAL

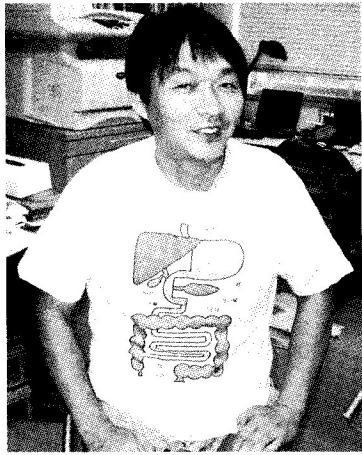
もが「いいえ」「どちらでもない」と答えます。

いくつかの大学でも食の授業をもっていきます。大学生には「20年後のあなたの平日の食事」を描いてもらいます。すると、ハンバーガーやインスタント食品など、実際に毎日食べている物が中心になります。

大学生にも「体にいい食事だと思うか」とたずねると、ある大学では約8割が「悪い」「どちらでもない」と答えました。また、調理能力は8%の学生しかありません。今の大学生は、体にあまり良くないと分かっているのに、まったく調理をしないので食べられる物が食事の大半を占めています。今までいかにキッチンとした食事をしていなかったか、調理を学んでこなかったかがわかります。

自分の食と向き合う

次の授業までに、全員に金・



中村修先生

「1日3回も出たのは数十年前ぶり。これは体に気持ちのいい食事だ」とコメントした使秘症の女子学生もいます。これが今とくりくんでいる食育プログラムのも具体的な成果の一つです。

この小学生がショックを受けた話をすると、大学生がショックを受けます。そこで、「多分、この授業が君たちの食事がちゃんとするための最後の時間だ。これからは社会に出て、企業の戦略と戦いながら、個々人で食べ物をとっていかねければならない。でも9割の人は負けるでしょう。3分の1は生活習慣病になってしまいかも知れない。これは私の責任でもなく、皆さ

いと教えています。現在は、素材に砂糖や油と塩で濃い味付けがされた加工食品やインスタント食品など、生活習慣病になるような食事になっています。この基本の食事はその対極にあるものです。基本の食事だと、科学的知識もいらぬし、調理も難しいことではありません。なぜご飯かというと、パンの中にはすでに砂糖や塩と油が含まれています。そこへマーガリ

ンやジャムをつけると、砂糖と塩と油のてんこ盛りになってしまっています。また、野菜はサラダではなく、おひたしや煮野菜にすれば、たくさん量を食べることもできます。多少ビタミンCが溶け出すかも知れませんが、今は野菜をたくさんとることの方が大切です。味噌汁は、大根、ニンジンなど根菜類がとれます。肉料理などは、教えなくてもできますし、外食などで絶対とるわけです。基本の食事を知っていれば、チャンスがあれば魚を焼こうとします。

外食でも、基本の食事を応用し、白炊ではご飯はチンして、レトルトの味噌汁でもいいという事です。

次回は、中村先生の食育プログラムから、食事の改善のための技と学生の食生活の変化についてお聞きします。

(編集部)

大学生の食事

(中村先生の調査を元に、編集部で撮影したものです)



土・日の3日間の夕食の写真を撮らせました。「たまたまコンパだった」「バイトだ」と、言い訳ができないように、3日間の夕食の写真を並べています。

大学生の3日間の食事内容は悲惨で、健康食品のゼリーだけ、ご飯とヨーグルト、スナック菓子とジュースといったものから、なかには3日間連続してカロリー

の食事の写真を見せます。すると「これはおやつじゃないか」「こんなもんエサや」「こんな食事だと病気になるぞう」と、かなりショックを受けます。そこで、「10年たっても、自然に調理の力が付くわけではなく、食について勉強しないと、君たちも同じ食事になります」と気付かせます。

基本の食事とは
ご飯と味噌汁とおひたしと焼き魚。これが基本の食事です。何を食べていいのかわからなくなったら、この基本に戻りな