



【子どもの心を育てる、その4、食育】

31号から33号まで一貫して子育てにおける「遊び」と「体験」の重要性と「豊かな心を育てる」ことについて述べてきました。今回は、基本的生活習慣のひとつである「食」と「豊かな心」との関係について考えていきたいと思います。(Woopy通信20号(2003年晩夏)【食卓を囲むということ】で述べた内容と若干重複することをご了承下さい。)

<食育>

最近「食育」という言葉をよく耳にします。実はこの言葉は新しいものではなく明治時代には存在しており、食生活のあり方や農業・漁業への理解、食の安全や安心を推進する運動を意味しています。このところBSEや鳥インフルエンザ、Y乳業の乳製品の汚染と生産方法の不正、種々の食材の産地偽装など、安全安心にかかわるものばかりが食に関する話題になっています。安全云々する前に、どれだけの人が普段から良い食生活を送っているのでしょうか。31号で基本生活習慣の習得の拙さのひとつに食生活の乱れを指摘しました。家で食事をする機会の減少に伴って「家族や友達と団欒しながら、バランスのとれた食事をする」という家庭科の授業で習った理想の食卓風景と現実との間にはかなりギャップが出てきているように思えます。

食べ物と健康の関係がマスコミで扱われることが多く、某局の昼の時間帯の番組で司会者が「これを食べると体に良い、健康トラブルも解決」と言うのがそれを求めて走り回ることや、テレビや雑誌の通販で健康食品の紹介が多いことには呆れます。反対に「これを食べると体に良くない」という決めつけもあります。過剰なダイエットによる食の偏りも大きな問題になっています。食べ物はあくまでも食べ物であってクスリではありません。健康を維持してくれるのは食べ物そのものではなく、必要な栄養素を過不足なく摂取するという食べ方です。摂取や排除に目を奪われるのではなく、食生活のあり方全体を見直す必要があります。

平成17年6月に「食育基本法」が公布され、7月15日付で施行されています。その前文には「二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるように(略)」「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。」「子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。」と明記されています。

日本は何でもかんでも法律にしないと済まない国です。「食」に対して国民一人ひとりの意識が低くなってきている今、「食」についても法で決めていって国民の意識を高めようとしているのは、政府が本腰を上げて取り組まないと日本の将来は危ういと考えているのでしょうか、法律でなければ意識を変えられないとする政府と行政の姿勢にはちょっと寒いものを感じます。

<食卓を囲む>

「食卓を囲む」ということは、実はヒトにしかできない極めて社会的な行動です。ヒトに近いサル仲間にはこの行動はみられません。最もヒトに近いチンパンジーでもみられません。食べ物は闘争の原因であり、ヒト以外のサルを含めた動物にとって餌の奪い合いは当たり前のことです。争いの種である食べ物を前にすると動物は緊張するのです。動物園のサル山などでサルの集団をご覧になったことがあると思いますが、サルに餌を投げてやると急いで取りにきて、そして仲間に背を向けるようにして一人で食べます。母ザルも自分の子どもである子ザルに背を向けて食べます。子ザルが背後から餌を欲しいとせがむと母ザルは背を向けたままで持っている餌のうちのごくわずかな量を与えます(これに対してヒトでは子どもに先に食べさせよう、少しでも子どもに多く与えよう、と行動するのが一般的です)。たとえ親子であっても一緒に食べるということはせず、個別で摂食(個食)するのです。

ヒトは進化の歴史の中で、直立二足歩行、道具の使用、火の使用を獲得しました。これらは全て食べ物を得ることに関連して獲得してきたものです。ヒトは木の実などを採取し狩猟をして食べ物を得ました。食べ物を手に入れても、それをその場で急いで全部食べてしまうのではなく、家族や一族、集落のために持ち帰っていました。ここでは持ち帰るまで「我慢」していたのです。そして持ち帰った食べ物を一族・家族に「分け与え」て、食べ物を目の前にして緊張することはなく「一緒に」なって食べていたのです。おそらく焚き火などを取り囲んでいたのでしょう。この時から団欒というものが成り立ってきて、『いかに苦勞して獲物を取ったか』『留守中にはこういうことがあった』などの「会話」があったことも容易に想像されます。これらの「我慢」「分け与え」「一緒に」「会話」が、「食卓を囲む」ことのキーワードになります。

食卓を囲むことがなく子どもだけで食べている、すなわち個食あるいは孤食という状況が多く、家庭で増えています。子どもたちは塾や習い事のため、お父さんお母さんの仕事の関係などで、家族の時間帯がうまく合わないことが多いようです。しかもテレビを観ながら孤食していることが多く、感心しません。食卓を囲むのはヒトにしかできない社会的なこと、と最初に述べましたが、個食あるいは孤食はこれと逆行していることとなります。つまり非社会的なことなのです。親子・家族の絆も食卓を通してしっかりしたものに築かれます。忙しくても、週に何度かは楽しい一家団欒の食卓を囲むことができれば素晴らしいことです。

食事の時の会話は大切です（口の中に物が入っているときにはおしゃべりをしてはいけません）。「今日ね、幼稚園でね、・・・」「へえ、それはスゴイねえ」など、楽しい食卓は良いものです。楽しいという感情の共有のできる時間は大切です。テレビを観ながら食事をしていないでしょうか？テレビを観ていると、自分が食べるものをきちんと見ていません。つまり食を「目で楽しむ」ことが欠けます。何よりもそれ以上に、会話がなくなりがちなので感心しません。食事のときは必ずテレビは消してください。これは、赤ちゃんの哺乳の時にも離乳食の時にも当てはまることです。哺乳時のテレビの弊害はすでに述べたとおりです。

<味覚の変化>

ある有名な懐石料理店の板長さんから聞いた話です。最近はその店の味を弟子たちにうまく伝えることが難しくなって、日本料理界存続の危機だということです。というのは、味が一定しない若い人たちが増えているのです。お店の賄い料理（店で働く人が食べる食事）は若い者が当番で調理するのですが、店にある食材（できるだけ安いものや余り物など）を工夫して作ります。それを先輩たちが食べて批評をします。その際に、料理の技量がどの程度そなわってきたか、一定の味が出せるようになってきているか、を見極めると同時に、これはもう少し塩を利かせろ、甘みが強すぎるなどと注意することで店の味に近づけるように指導するのです。一定の味に落ち着くとき、その落ち着いた味には個人差があります。その個人個人の味に対して、この人の味なら醤油をもう少し足すとか、別の人は味醂を加えるとかで、個別に少しだけ修正すると全員が同じ「店の味」を出せるようになるのです。それができてはじめてお客様に出せる料理を作ることができるということです。ところが同じ人なのに、ある日は塩気が強く、次は塩気が足りないというように一定になりにくいということです。その板長さんによれば、その一定の味というのは、すなわち「おふくろの味」だそうで、小さいときから食べていた味がそれぞれの人の味覚の基準になっているということです。何故一定になりにくいのかという理由は、スナック菓子やファストフードの影響が大きいと仰います。味の素のような人工的調味料をはじめとする添加物による味に小さいときから慣れていること、ファストフードやファミリーレストランなどで食べる機会が多く普段から様々な味にさらされていること、甘いお菓子などを幼児期から食べつけていると甘味が味覚の発達を悪くしてしまうこと、等などによって微妙な味の差がわからなくなっているからだ、と分析しておられました。

これとは別の話ですが、味についてこんなことがありました。院長は毎週木様の午後^に大学の先輩の産婦人科医院（島岡医院、南区）に赤ちゃん健診に行っていますが、月に一度、お母さん教室でいろいろなお話をしています。離乳食の話をした時に、お母さん方の味覚のテストをしてみました。①白湯、②だしの素で作っただし、③昆布と鰹でとっただし、の三種類を紙コップに入れて、参加者に手渡してそれぞれ味見をしてもらい

ました。どれが一番美味しいと思うか、手を上げてもらいました。①は誰もいません。30人中③に手を上げたのは3~4人だけで、残りは②で手を上げました。本物のだしよりも人工的に作っただしのほうに旨みを感じる人が多いということです。インスタント食品だけでなく、レストランなどでもたくさん人工的だしの素は使用されており、特に中華料理店で「味の素」を使っているところはかなり多いです（院長は「味の素」が入っているとすぐわかります）。現代日本人の多くは、口の中に食べ物が入った瞬間に旨みを感じないと、美味しいと思わなくなっているようです。いろいろな食品のパッケージの表示をよく見てください。「グルタミン酸」「アミノ酸類」「昆布エキス」などという表示はすべて人工的だしの素のことなのです。離乳食の瓶詰めやレトルトが売られていますが、実はこの中にも入っていることがあります（食品衛生法でも認可されている）。いかに多くが子どもたちの口に入っているかお分かりになるとと思います。

ファストフードに対して、最近スローフードという言葉があります。人工的なものは一切加えないで自然のものだけでじっくりと時間と手間隙をかけて作られる食べ物です。このスローフードの代表格は、実は学校給食なのです。学校給食には、人工的だしの素などは一切使われていません。学校では、給食の残食の多さが問題になっています。特に残るのは煮物です。本物の味がわからないのかもしれませんが。給食は残すけど、ファストフードは残さない。スローフードを美味しいと感じないで、ファストフードの味を好んでいる、つまり口に入れた瞬間に旨みを感じないとダメな味覚になっている子どもが多くなっていることも一因だと思われる。

味覚の発達を促すためには、①甘いものはできるだけ控える（果物などの自然の甘さはOK。赤ちゃんの時から果汁やイオン飲料を与えないこと）、②おやつにスナック菓子などは控える、③ファストフードは控える、④食品を購入する際に含有される内容に注意を払う、⑤自然の味、手作りの味、おふくろの味を大切に作る、といった配慮が必要です。

<豊かな中での我慢が大切>

約60年前の戦前戦後の物資のない時代には、食べるものは質・量ともに乏しいもので十分ではなく大人も子どももいつも空腹で過ごしていました。今の祖父母が子どもの頃は三度の食事もおやつもたらふく食べることはありませんでした。その世代は、日本経済が豊かになり余るほど物資が豊富になったことに加えて、物がなかった辛い時代を過ごしたことの反動で、自分の子どもや孫にはたくさん食べさせてやりたいと多くの食べ物を与えてきた傾向があります。今は、3時のおやつまで我慢しなくても、家の中には常にスナック菓子などが置いてあり、食べたいときにいつでも食べられるし、家の中になくてもコンビニに行けばいつでも好きなものを簡単に手に入れることができます。食べる物には事欠かないのです。泣くと困るのでお菓子などを与えて静かにさせる、ということをしていないでしょうか。おやつまで待たずに与えてしまうことはないでしょうか、あるいはおやつというものを初めから決めていない、ということはないでしょうか。米国の研究で、幼児を対象にして目の前にあるマシュマロを2時間我慢したら食べてよい、という実験があり、その後彼らがどのように成長したかを追いかけて検討したものがあります。これによると、約束を守って我慢できた子どもと、我慢できなかった子どもとでは青年期に差がみられ、前者では積極的にものごとに取り組むことができ前向きな姿勢がみられる者が多いのに対し、後者ではチームワークを乱したり、時には暴力的行動に出ることがあり社会的に問題をもつ者が多い傾向がある、ということです。これは何を物語っているのでしょうか。「お菓子を食べて」と子どもがせがんでも「おやつまで我慢しなさい」と保護者がきっぱりと言って実践できることが大切なのです。子どもに泣かれたら我慢させないで根負けして与えてしまうと、泣いたら手に入る、泣いたら何でも要求は通る、ということになり、我慢することを憶えなくなります。こういう点でも「食」と「豊かな心」とは大いに関連があることがお分かりかと思いますが。

食べるものに限らず、服も持ち物も十分に与えられており、中には子どもには不必要、不相応な物を保護者が与えていることもあります。最近テレビで、若い夫婦のご主人が残業もたくさんこなして一生懸命働いて貯

めた預金のほぼ全額を奥さんが自分のブランド物を買うために使い込んだ、というのを放映していました。欲しいものがあれば自分を取り巻く状況が見えなくなって手に入れてしまう、つまり我慢できないのですね。この人は多分、何でも与えられて育ったんだろうな、と思いました。

泣いて手足をバタバタさせたら周囲の者は自分の欲しい物を与えてくれる、ということは、実は自分で何でも解決しようという気持ちが育つのを阻害しているのです。このままで15年経てば、さてどうなるでしょうか？「こづかいが無くなったし、お金くれ」「月のはじめにおこづかいはちゃんとあげたでしょう」「もう無くなったから、くれて言うてるんやろ！」と凄まじると、さてお母さんはどうするでしょう。やっぱりお金を渡してしまうのではないのでしょうか。計画的な使い方、なくなったらなくなったで我慢するということが習得できていないのです。話が飛躍している、とお思いになるかもしれませんが、家庭内暴力を含めて児童相談所などに相談を持ち込まれた場合では、さかのぼると食生活で問題のある子どもが多いようです。また、援助交際、不純異性交遊、それに伴う性病罹患などに問題のある高校生では、食生活がきちんとできていない者が多いという報告があり、食のコントロールが悪いと性の抑制が悪いとまで言われています。

＜朝食抜きの子どもたち＞

最近の20代30代の若い層への食生活に関する調査結果が新聞で報道されていたのをご覧になった方がいらっしゃると思います。一日二食の人が3割を占めているようです。また、間食と食事との区別があまりない人が多いことも判明しました。極端な人では、お菓子類を食べて食事代わりにしている場合も最近はあるようです。朝食を摂らないまま登校してくる学童生徒が年々増加傾向にあります。朝食は英語で **breakfast** といいます。breakは「破る」「止める」、fastは「絶食」という意味で、朝食は前夜からの絶食状態を止めるということです。寝ている間に汗をかき呼吸からも水分を逃がすので、朝は身体の水分が少ない状態です。朝食は午前中の心身の活動に必要で、特に成長期の子どもには不可欠なものです。朝起きてから身体を動かし頭を働かせるためにはエネルギーが必要で、脳にとって効率の良いエネルギーはブドウ糖であり炭水化物から分解されます。朝食には、ご飯やパンなどの主食、卵や大豆などのタンパク質食品、野菜や果物などのビタミン類を摂るようにしましょう。量よりも、バランスよく摂ることが大切です。朝食抜きで登校してきて、午前中の授業の途中でしんどくなって保健室に行く学童も少なくありません。

一方、夜型生活の習慣化で肥満傾向が問題になっています。小中学生になると、塾や習い事、クラブ活動などで帰宅が遅くなる子どもが多く、夕食の時刻も8～10時台になります。また遅くまでテレビを観たりゲームをする子どもが多くなり、夜に間食をする子どもも増えています。これらは「夜食症候群」と言われており、身体が休息する時間帯に多くのエネルギーが補給されるため、肥満になりやすい傾向にあります。また、夜型生活を続けていると、朝早く起きられなくなります。このことから次第に朝食を摂れなくなって、昼・夜の食事が増えてゆくという悪循環になり、不健康な食生活につながっていきます。将来の生活習慣病につながる可能性も大きく、子どもの頃の食生活の乱れが、その人の将来をも危うくする可能性があることを保護者が意識しておかねばなりません。

《お知らせ》

- ① 臨時休診：10月3日(月)～5日(水)は都合により休診します。6日からは通常通りです。
- ② インフルエンザワクチン：予約受付を開始しています。窓口での直接予約だけです（電話では予約できません）。予約時に接種日時も決め、予約券と予診票をお渡しします。前年度のワクチン接種者は1回接種で、未接種者は2回接種です（但し13歳以上は1回接種）。ワクチンは10月28日(金)から始まりですが、12月26日(月)までの、月曜14:00&14:30～、金曜14:30～、土曜13:30&14:00～の5枠（各枠20名まで）をインフルエンザワクチン専用とします。
- ③ 年末年始：年末は12月28日(水)午前診まで。年始は1月5日(木)から診療を始めます。