食育通信

たのしい食育 shoku iku

Vol.28　2023.7.15
発行　NPO 法人なす食育塾

若い世代を中心とした食育の推進

若い世代（20歳、30歳代）は、「人生100年時代」に向けて、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸のために、若い頃からの食生活が重要であることを自覚し、健全な食生活を習慣化する必要性が一層高い世代。

若い世代は、未来の日本を支える子どもたちを育てる世代でもあり、次世代に「食」の重要性を伝えつなぐ役割を担う。（第 3 次食育推進基本計画より）

どんな問題があるの？

1. 野菜不足
2. 朝食抜き（夕食抜き・昼食抜き）
3. 早食い、短時間での食事
4. 偏食、栄養バランスの偏り
5. 食事時間の乱れ
6. 何かをしながらの食事
7. 間食や夜食の摂りすぎ

※自身の健康状態について良いと考えている人の割合は男性 68.5%・女性 73.3%
※食育に関心を持っている若い世代の割合は、男性 65.4%・女性 75.9%

◎さまざまな問題点に焦点を当て、次号ではその改善方法等を考えていきます。

食育コラム リレー NO.29

「まずはこれ食べて」

原田ひ香の新刊だ。失礼ながらこの作家の名前はこれまで知らなかった。新聞の広告で目にし、その日のうちにアマゾンから調達したのだった。それほど私の心に響いたということか。

とある小さな会社が、プロの家政婦を雇うことから物語は始まる。社員たちは、それぞれがさまざまな事情を抱えながら、殺伐とした日常を送っていた。

そこへやって来た家政婦が作るご飯は、次第に社員たちの疲れた心と身体にじわっと沁みるものだった。高級な食材でもなく、ごくありふれた食事なのだが、社員たちは次第に心がほぐれ、自分の生活や人生を見つめ直すきっかけになっていくというもの。

「そういうことなんだよ！物を食べることって！」思わず心で叫んでしまったほどだ。

こんな時必ず思い出す青年がいる。10年以上前、「食べることには全く興味はありません！」と言い放った彼は、多分今40歳代。名前も忘れたが相変わらずの食生活を送っているのだろうか。他人事ながら、勝手に届くことのない心配をしている自分がいる。彼にもこの本の家政婦のような人が現れてくれていたらいいのにな～。

（H）