

いま、子どもの「食育」に 何が大切か？

京都大学大学院農学研究科教授 伏木 亨

やみつきになる 3つのおいしさ

やみつきになるおいしさ トフードの味わいの中心と
というがあります。砂糖 なっていきます。例えば、脂
と脂肪とダシのうま味で 肪と砂糖ならケーキです。
す。これらを組み合わせた 脂肪とダシならば行列ので
食品が外食産業やファース きるラーメン。砂糖とダシ



伝統的な食文化を伝えるためには、幼い頃からの意図
的な「しつけ」が必要（ビデオ「味覚のしつけは乳幼
児期から」農文協刊、より）

は牛丼。おいしいものはい
くらでもあります。

これら3つのおいしさ
は、一度好きになったらや
められない、やみつきのお
いしさと言えます。

といっても、それは恐ろ
しいことではありません。
砂糖と脂肪とうま味はそれ
ぞれ、糖質、脂質、タンパ
ク質という3大栄養素の存
在を知らせる味覚のシグナ
ルなのです。この3つを大
好きになることは、本能の
命令と言ってもいいでしょ
う。

残念ながら、動物も人間
も、これらの重要な栄養素
に対しては食べ過ぎのスト
ップがうまくかかりませ
ん。つい、食べ過ぎてしま
うのです。そして、これが

子どもの味覚は本当に おかしくなっているのか

「子どもの味覚がおかし
い」、しばしば目や耳にす
る言葉です。たしかに、最
近の子どもの食生活を
見ると、彼らの味覚を疑わ



現代人を悩ませる肥満や生
活習慣病の原因となるので
す。

それでも、気をつけられ
る余地が残されています。

3つのおいしさの中でどれ
を選ぶかということ。脂肪
よりはダシのうま味のほう
がカロリーも少なく罪が軽
そうです。うま味は日本の
伝統的なおいしさの中心で
した。この味を最もおいし
く感じるものが、食物繊維
やデンプンや魚や野菜をた
くさん食べることでできる
日本の伝統的な料理を好き
になる近道なのです。もち
ろん健康維持にとっても申
し分ありません。日本の伝
統的な味覚であるダシの風
味と味を中心とした食生活
を強くお勧めする理由で
す。

くて子どもの好みがおかし
いのです。正確に言えば、
子どもの好みは親の期待す
る方向と違うのです。子ど
もの好みは親とかけ離れた
ままていつこうに近づいて
こないのです。

子どもの好みは、子ども
が大きくなると自然に親の
ような好みに落ち着いてく
ると、親は信じていました。
野菜も魚もご飯も酢の物も
そのうち好きになるだろ
う。しかし、その期待は誤
りでした。

親は子どもと食卓を同じ
くして、子どもに親の好み
を伝達する必要があったの
です。子どもの前で、おい
しそうに伝統の料理を食べ
る義務があったのです。そ
れが食文化です。例えば、
味噌や納豆や漬物やさま
ざまな発酵食品は独特の癖
があります。子どもの頃か
ら親がおいしそうに食べ
いたものに対しては興味も
湧きますが、知らないもの
は食べられません。

反対に、子どもは親に教
わらなくともファーストフ
ードや、脂肪の豊富な欧米
の料理などはどんどん好き
になってゆきます。幼児期
の体験が必要ないほどおい
しさが強烈だからです。

しかも、現代の子どもた
ちには、子ども同士で食事
(次頁へ続く)

食育推進の 情報満載！

月替りで届く3つの雑誌

食育リーダーの方は

3誌合わせてご購入下さい
食育、地産地消、食の安全安心、
食生活、食文化：選りすぐりの
食情報毎月お届けします。

食育活動

★食育を進める運動実践誌



2・5・8・11月発行
定価600円
年間2400円

【創刊号 3月号】特集

「食事バランスガイド」 考え方から活用方法まで

「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるツ
ールとして注目。この活用で、どのような食行
動の変容と地域的な動きを創造していくのか。
Q&A方式で現場で応用がきくように解説。

地域に根ざした〈子どもの食育〉の手引き

巻頭言

をする機会が増えてきました。塾の時間待ちや、子ども同士の外出時の軽食などです。ハンバーガーやケーキやドーナツ、他にも甘い脂肪の多い食品が巷に氾濫しています。

年を取ったら自然に親のような食生活になるだろうというのは、半分あたりで半分ハズレです。子どもが、それでもある程度親とテールを囲み、親の食事を見

もつとご飯を！

「口中調味」の大切さ

日本の伝統的な食文化の中で何が最も大事かと問われたならば、私は、ご飯を中心据えてダシの味の利いた副食を少なくとも一つ、いっしょに食べることと答えます。さらに付け加えたいことは、ご飯を主食

としておかずを同時に食べること。正確には、おかずを口の中に入れて、おかずもしくはその余韻があるうちにご飯を食べるということです。

最近小学校をいくつか訪問する機会があって、驚い

たことがあります。ご飯とおかずがいつしよに口の中にあるのが気持ち悪いという子どもがいます。しかも、少

数ではあります。かなりの割合になってきたように思います。

辛子明太子やキムチ、おいしい漬け物やお刺身、そんな好物があればご飯が欲しくなりませんか。ご飯とともに食べることでおいしい

と感じるものが多いです。お飯とおかずを同時に口に

入れることが心地よい。悪いかは生理的な問題で、極めて根の深い部分です。今からでも遅くない。ご飯をおかずと同時に食べたほうがおいしく感じる子どもを育てることを本気で考えるときが来ています。

「食育推進基本計画」

その注目点は？

「食育基本法」に基づいて今後5年間の食育推進の

基本計画が3月末に内閣府から発表されました。この

基本計画に沿って、今後は都道府県や、市町村の段階

でそれぞれ食育の推進計画が立てられることになりま

す。

「基本計画」の第1の注

目点は、「米を中心とした多様な副食からなる『日本型食生活』等、伝統ある優れた食文化の継承を図っていくこと」の重視。これは

伏木先生も強調しておられ

るように、国民の「健康維持」の王道であるからです。

具体的には「食事バランスガイド」を実践ツールとした、「主食」のご飯と野菜

の中心の「副菜」の摂取拡大が推進のハシラに。

▼第2の注目点は、国民が食の多面的な姿を学ぶ機会として「食料の生産から消費に至るまでの体験活動に参加」できる施策を講じる

こと。農業体験ができる「教

育ファーム」を市町村段階で増やすこと。

▼3つ目は、学校での食育の中核として「栄養教諭の

全都道府県における早期の配置」と「学校給食への地

場産物使用割合の増加」。

この3つの注目点は、「地域に根ざした食育」の推進へ追い風となる施策として評価したいものです。

農文協

東京都港区赤坂7-6-11
TEL03(35885)1114
FAX03(35885)1134
7

責任編集・奥村彪生

お弁当 小さくて大きな玉手箱

No.62 2006春 特集

かまどの女神

vesta

★古今東西の食をめぐる文化誌

1・4・7・10月発行

定価750円

年間3000円



今月はお弁当！

「2号 2006春」 特集

うかたま

★新しい食のライフスタイル誌

3・6・9・12月発行

定価780円

年間3120円

