

## 第3章

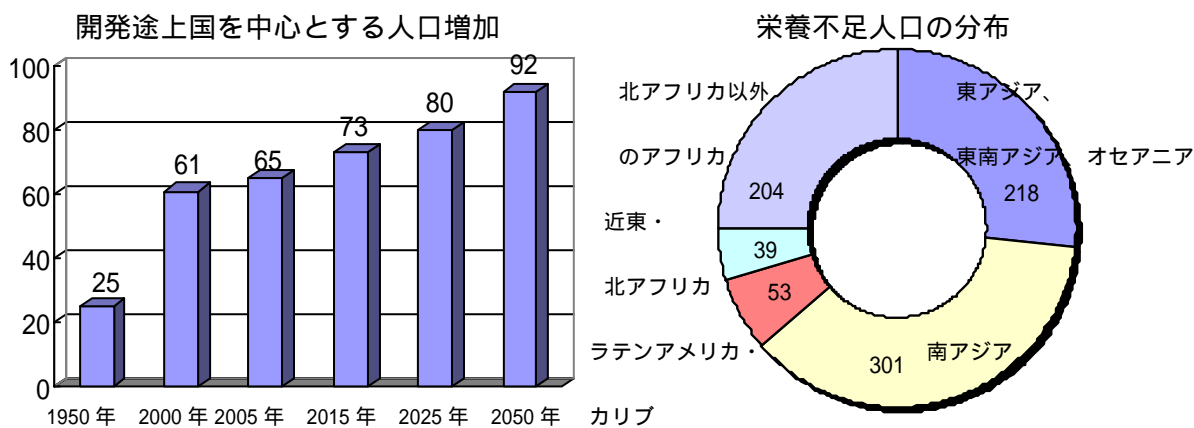
### 食の大切さを見直し のぞましい食習慣を身につける

---

地球の食と環境を考え、心と身体を健やかにする食の持つ力を見直します

## 1. 「もったいない」ライフの実践

現代の暮らしは、便利で豊かになり、日々忙しく生活する中で私たちは、食の大切さを忘れがちになり、大量の食べ残しや廃棄を発生させています。一方、世界の人口は、増え続けており、地球全体で見ると食料は不足しています。我が国は、食料の約60%を海外からの輸入でまかっています。私たちは、何を食べたら良いか、どんな食生活をしたら良いか、一人ひとりが、考えなければなりません。



(2006年国連人口推計)

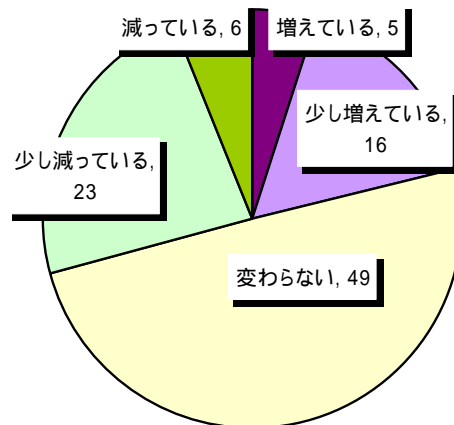
開発途上国の栄養不足人口 8億人(2000/2002年)

また、多くの食べ物を外国から輸入する日本は、肉や小麦などの作物を作るのに要した水も輸入しており、「仮想水」(=間接的に輸入する水)の輸入量は、世界一とされています。国連がまとめた報告書によると、安全な水を飲めない人は世界で12億人にのぼり、このうち60%がアジア・太平洋地域で暮らしています。国レベルで水や食料の支援を行うことは必要ですが、日本が少しでも食料自給率を上げること、食料輸入を減らすことが間接的に他国の水を使わないようにすることにつながります。私たち一人ひとりになるべく国産の食品を購入し、食べ物を無駄にしない、水を無駄にしないという日常の心がけをする必要があります。

## 現状と課題

食べ残しの増加や食品の廃棄問題が発生しています。

市民アンケートによれば、家庭ごみの排出量変化について、「変化なし」が半数を示し、世代別にみると40歳未満の世代で「減少している」と答えた割合は、わずか16%でした。



家庭ごみの排出量変化

## 今後の方向性

松戸市は、「ひと・もの・しぜんを大切にすまちづくり～感謝す

る心 謙虚な心 優しい心～」を基本コンセプトに「松戸市もったいない運動推進本部」を設置し、「もったいない運動」を推進しています。「もったいない」という言葉は、単に「物」を大事にするだけでなく様々な命を大切にすま心、自然や人間を慈しむ心を育てることに通じています。「もったいない」は、地球の食と環境を、思いやる暮らし方です。一人ひとりがエネルギーの無駄づかいや環境破壊をしない「もったいない」ライフを心がけ食を広い視野で考えましよう。

### それぞれの役割

- 個人は 日本食料自給率を知る。  
買い物をしすぎないようにする。  
冷蔵庫に入れた食べ物を無駄にしない。  
日本型食生活（和食）を心がける。  
郷土の食材を毎日の生活に取り入れる。  
旬の食べ物を選んで食事に取り入れる。
- 行政は もったいない運動を推進する。  
環境意識の向上と循環型社会への転換を推進する。
- 学校は 世界の中の日本の食料事情を子どもたちに教え、理解を促す。  
食べものへの感謝を通じて「もったいない」への理解を深める。
- 生産者は 消費者のニーズを積極的に把握した農業の生産を目指す。
- 企業は 農業との連携を通じた食品流通の合理化を推進する。

## 「もったいない」ライフのポイント

### 遠くから運んでくるなんて「もったいない」

地産地消（地元の産物を地元で消費）、国産の食品を選ぶこと、これはフードマイレージ（食料を運ぶ輸送距離をフードマイルといい、食料輸送が環境に与える影響（負荷）の大きさを表す指標）の小さな、環境にやさしい食生活です。食品輸入が減少すれば、輸送のために使っていた膨大なエネルギーが節約され、排気ガスが減少、大気汚染や二酸化炭素の排出量が減ることになります。

### 買いすぎて捨てるなんて「もったいない」

買い物に行くとつい必要ないものまで買ってしまい、後で捨てることもあります。無駄な出さないために(1)メニューを前もって考え、必要な

だけ買う(2)冷蔵庫に何があるか知っておく(3)小さめの買い物袋を持って行く、などの工夫をすることも大事です。

### **食べられるのに捨てるなんて「もったいない」**

野菜を調理するとき、葉や芯や皮を捨てたりしますが、大根やにんじんは根より葉に、キャベツや白菜は内側より外側の青くて固い葉や芯に、ビタミンCが多く含まれています。にんじんの葉はかき揚げ、大根の葉や皮は味噌汁の具や炒め物、キャベツや白菜の外側の葉や芯は細く切って温野菜にすれば、おいしく食べられます。

### **保存方法を知らないなんて「もったいない」**

野菜保存は何でも冷蔵庫が良いというものではありません。

夏野菜は冷やし過ぎに弱く、しょうが、バナナ、サツマイモなどは常温保存のほうが良い食品です。また、野菜や果物を段ボールにいれたままにしていると、それ自身の呼吸熱で温度が高まり、栄養価やおいしさが飛んでしまいます。基本は、長期保存は考えず、旬のものを買ったらすぐに食べましょう。

(服部 幸應氏 「食育スタートブック」より引用)

## 2. 行事食や郷土の特産物に関する知識を学ぶ

季節の移り変わりの比較的是っきりしている日本は、古来から春夏秋冬の季節の節目ごとにささやかなごちそうを用意し、年中行事を営んできました。そういった年中行事とともにある行事食には様々なものがありその一つ一つに古来からのいわれがあり、私達は神霊への祈りを捧げ家族の健康や幸せを祈ってきました。例えば、正月に食される「お雑煮」は、地方食豊かで、関東はすまし味、関西は白みそ仕立て、関東は角もち、関西は丸もちなど特色があり、各家庭それぞれの味や工夫が生かされています。また、もちがハレの日の食べ物であったのは、米を大量に使い手間がかかったせいといわれています。

江戸時代に幕府は、徳川氏の発祥の地である三河（愛知県）の武士の家や農村で行われていた行事や風俗を参考にして1月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日を五節供（ごせつく）と決めました。五節供は、それぞれ七草、桃、しょうぶ、七夕、菊の節供とよばれこの五節供や冠婚葬祭などを行うときに人々は、もちやだんごを用意していました。

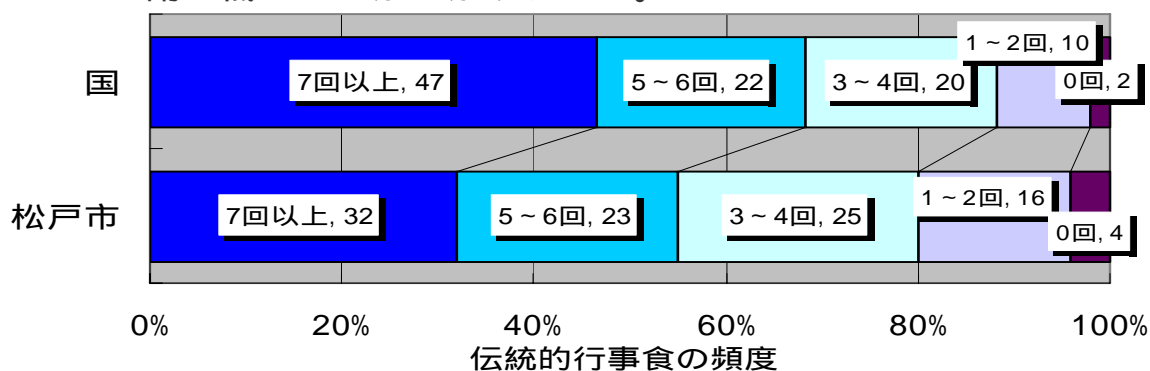
現代の私たちは、日本人が古くから大切にしてきた日本の食文化を忘れがちです。まず、旬の食材を食卓にのせることで季節感を味わい、古来から伝わる行事食を日常生活のなかで楽しむことに努めたいものです。

### 現状と課題



市民アンケートで、行事食を年間にとる頻度を聞いたところ国の調査に比較しその頻度が低い結果が出ました。世代で比較すると5

回以上実施は、40歳以上約6割に対し40歳未満では5割と若い世代ほど行事食をとる回数が減っていることがわかります。また、同居世代別でみると、2世代以上は6割なのに対し夫婦のみと一人暮らしは4割と低いことがわかりました。



### 今後の方向性

四季折々の旬の素材は、味もよく、最も栄養価が高いだけでなく、人間がその季節に必要な栄養素を、うまく提供してくれるという、大切なはたらきがあります。例えば、夏が最盛期のきゅうりは、利尿作用や、体を冷やす効果があります。また、冬が最盛期のレンコンには、体を温める作用があります。また、旬の食べものは、もっとも適した時期に無理なく作られるので、余分な燃料を使いません。旬を知り、食卓を季節感で彩り、食を五感で味わう幸せを心がけ、そして、それらを子どもたちに伝えていかねばなりません。

### 季節の食べもの

- 春 魚：いわし・マダイ 野菜：たけのこ・アスパラガス・ふき・菜の花 果物：オレンジ・メロン
- 夏 魚：うなぎ・アジ・かつお 野菜：トマト・とうもろこし・おくら・かぼちゃ 果物：さくらんぼ・もも・すいか
- 秋 魚：サンマ・サバ・カマス 野菜：にんじん・さつまいも・しいたけ 果物：ぶどう・なし・かき
- 冬 魚：ブリ・マグロ・フグ 野菜：ごぼう・ねぎ・かぶ・はくさい・だいこん  
果物：きんかん・はっさく・りんご・みかん

### それぞれの役割

個人は 郷土の歴史を知るため、博物館や戸定歴史館に行く。

公民館の講座を受講する。

季節を五感で感じ、旬の食材を食卓にのせる。

行事食のいわれや作り方を子どもたちに伝える。

行政は 郷土の歴史や文化を紹介する。

学校は 郷土の歴史や文化を教え、理解を促す。

生産者は 最盛期の農産物を市場に流通させる。

産直の情報を多く提供する。

企業は 松戸産の最盛期の食材を売り場や飲食店等で多く提供する。



### 3. 家族や友人や多世代で食を楽しむ機会を増やす

私たちが食事をする意義は、栄養素を摂取するだけではなく、味わい、香り、料理の彩り、家族や友人との会話など五感で楽しむことが含まれます。食には、ストレスの解消や心の安定を得るという効果があり、食が持つ人を豊かにする力といえます。

最近では、家族が少人数になったり、家族の生活時間が合わなかったり、一人暮らしが増えたりして家族そろって食事をする機会が少なくなっています。近年、子どもや若年層に多い、乱れた食生活をあらわす言葉として、1人だけで食事をとるという意味の「孤食」があります。特に子どもが「孤食」ばかりしていると、体に悪いだけでなく精神的にも悪い影響が指摘されています。「孤食」は、正しい食習慣が身につかず、食事作法や食文化も受け継がれません。

また、買い物や料理の後片付けなどを助け合って行うことも家族や人とのきずなを深め、心を豊かにしてくれるものです。みんなで食事をする楽しさを親から子へ、子から孫へ受け継ぎたいものです。

#### 現状と課題

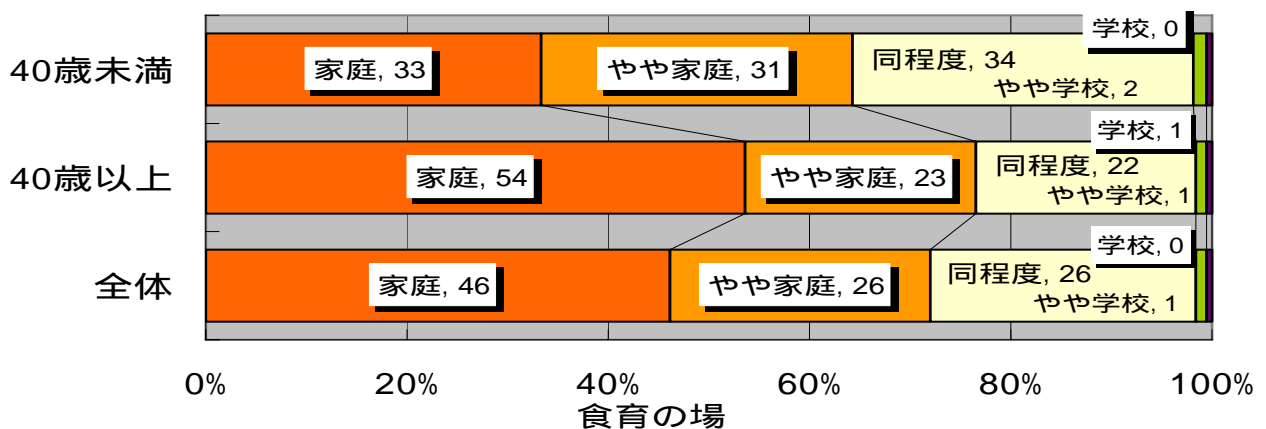


子どもの食育で重要なものについて、市民アンケートで聞いたところ「食を通じたコミュニケーション」を重要あるいは、まあ重要と回答した市民が94%いました。また、食育の場は、家庭か学校かとの質問について家庭が7割以上との結果が出ました。しかし、世代別にみると「家庭」は、40歳以上で54%であるのに対し、40歳未満では33%という結果になりました。家庭における子どもへの食育を重要と考える市民は多いものの、世代により考え方に違いがあ

ることがわかります。

子供の食育に重要な項目	食べ物の無駄を減らす	自然や生産者への感謝	食事作法	食生活の改善	食を通じたコミュニケーション	農林漁業体験	食文化・伝統の継承
重要	76.6	75.1	68.5	59.9	44.1	22.9	22.1
まあ重要	22.0	23.9	28.6	37.7	50.2	62.2	64.3
それほど重要でない	1.4	0.9	2.8	2.4	5.7	14.0	12.7
重要でない	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	0.9
計(%)	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

注：各項目ごとに四捨五入しているので合計が100%とならない場合もある。



## 今後の方向性



大勢で食卓を囲むことは楽しい食事の第1歩です。

「こ食」は、心と身体に赤信号の食べ方です。食卓は、作法とともに心を育てる場ととらえ、毎日の食卓で食生活の望ましい習慣を幼年期にはじめて児童期に確立できるようしっかりとした土台を作っていきましょう。また、食卓で正しい「箸の使い方」や「器の配置」などを伝えていきましょう。

### 避けたい「こ」食

#### 孤食

家族が不在の食卓でひとりで食べること

発育に必要な栄養が足りない

社会性や協調性が育たない

**個食** 家族がそれぞれ自分の好きなものを食べること

栄養が偏りがちになる

好き嫌いを増やす原因になる

協調性がなく、わがままになる

**固食** 自分の好きな決まったものしか食べないこと

栄養が偏りがちになる

肥満、キレやすくなる

生活習慣病の原因になる

わがままになる

**小(少)食** いつも食欲がなく、食べる量が少ないこと

発育に必要な栄養が足りない

無気力になる

**粉食** パン中心の粉を使った主食を好んで食べること

噛む力が弱くなる

(服部 幸應氏 「食育スタートブック」より引用)

#### それぞれの役割

個人は 親は、子どもと食事を一緒にとるように努力する。

親は、食事の際に箸の使い方や器の置き方などの食文化を伝える。

食事の買い物や後片付けを助け合って行う。

地域は 世代を超えて集い、会食できる場を確保する。

行政は 家庭における食育の重要性を啓発する。

地域や学校などの取り組みを情報収集する。

学校は 家庭における食生活の重要性を伝える。

企業は 外食産業は、安全で安心して食べられるメニューを家族の団らんや職場の懇談の場として提供する。

## 4. 料理を気軽に楽しく実践する

食事の楽しさを感じながら笑顔の食卓を囲むために、料理を気軽に楽しく実践することは大切です。忙しい家庭の食卓は、カレーやスパゲッティなどのワンプレートのメニューが多くなりがちですが、まずは、一品から手作りのものを心がけ気軽に料理をすることがポイントです。具たくさん味噌汁やスープなど、手作りの一汁一菜から始めましょう。

そして、休日など家族がそろうときには、食卓でできる鍋料理や鉄板焼き、手巻き寿司など食卓で作りながら食べるメニューを取り入れれば自然と会話が弾みます。手作りをするために親子で食材を買いに行くことは、立派な「食育」です。食材について、子どもが疑問や感想を聞くことで食への関心も深まります。

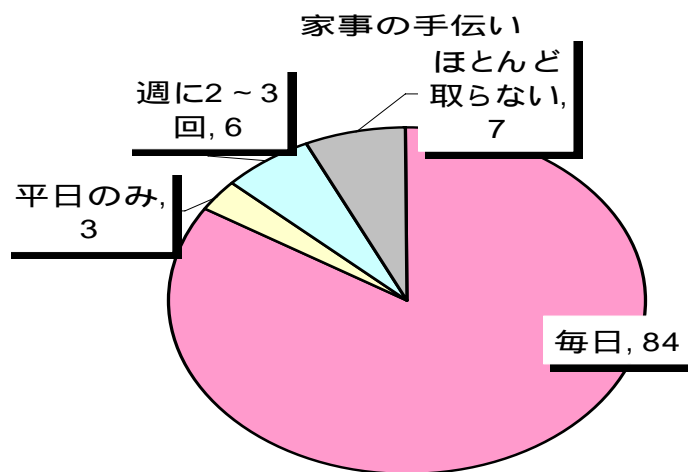
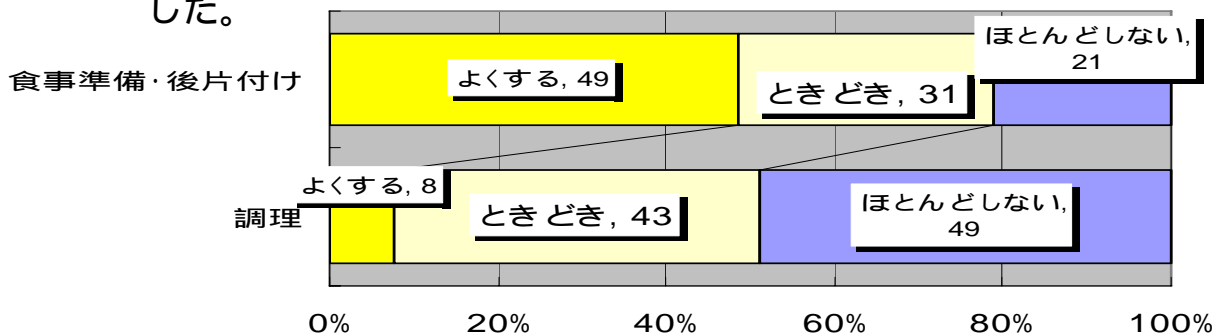
また、若い世代を中心にした朝食の欠食は、国民の食生活の問題の代表的なものといわれています。あわただしい朝ですが、それぞれができる範囲で簡単に調理できるものをとるよう心がけたいものです。

### 現状と課題



市民アンケートの結果から子どもたちの家事の手伝いについて聞いたところ食事の準備後片付けはよくする、ときどきするがあわせて8割に達したのに対し、調理については、半数にあたる49%は、ほとんどしないという結果でした。自分で作る料理の楽しさを体験することも必要です。朝食の摂取状況について、聞いたところ毎日摂取がほとんど占めましたが、ほとんどとらないという

割合が、男性に 30%、女性 7%と性別により大きな差がみられました。



朝食摂取の頻度

## 今後の方向性

料理は、立派なメニューを整えようとせずに簡単なものから始めてみるのが大事です。まずは、朝ごはんから作ってみましょう。例えば、朝ごはんならば、まず、甘くない温かい飲み物、次は、ごはんやパンなどの主食をプラスし、主食が食べられるようになったら、主菜を用意します。タンパク質を供給してくれるおかず、生卵、納豆、しらす干し、鮭フレーク、ハム、チーズ、ヨーグルトなどを用意しましょう。最後に野菜や果物です。野菜や果物は、体の働きを調整し、ほかの栄養素の働きを助けます。朝食の準備に慣れてきたら味噌汁を用意しましょう。具たくさんの味噌汁ならば味噌の栄養だけでなく、野菜や海藻もとれ、だしのおいしさも味わえて、充

実します。

また、時には、料理のレパトリーを増やしたり、一緒に調理する楽しみを味わうために料理教室などへ気軽に参加してみましよう。料理を実際に調理することで楽しさに気づき、何度か作ることで自信がつかます。

#### それぞれの役割

- |     |  |
|-----|--|
| 個人は | 朝ごはんを食べるようにする。<br>親子クッキング教室や料理教室に参加する。<br>料理をしたことのない人は、簡単な料理に挑戦する。 |
| 地域は | 食生活改善推進員は、食生活の改善の輪を広げる。  |
| 行政は | テーマにそった講座等を開催する。   |
| 学校は | 早寝 早起き 朝ごはん運動を推進する。  |
| 企業は | おいしい料理方法を売り場で伝える。  |