

「食」は人を育てる

「食」という字は「人」を「良」くすると書く——食のご意見番、服部幸應さんの持論です。2008年に改訂された小中学校の学習指導要領には「食育の推進」が初めて盛り込まれました。なぜ食育が大切なのか、聞きました。（小6・吉武将希、中2・佐々木凌、中3・矢野沙織、高1・高松奈々記者）

食育を重視したきっかけは、23年前、専門学校の新生に書いてもらった1週間分の食事日記でした。朝食を抜いたり、ダイエットのためバランスが悪い食事をしたりしている学生が多く、驚きました。

「まず自分がきちんと食べるのが大切と教えました。卒業前にも日記を書かせたとこ

ろ、改善率は6%。頭で理解できていても、なかなか行動には移せないものです」

3歳から8歳が特に大切だと主張しています。食べ物の良しあしや食卓でのマナーを学び、バランスよく食べれば健康的な体をつくれる年だからです。

「三つ子の魂、百まで」。早寝、早起き、朝ごはんが大事です。大きくなってから食習慣を改善するのは難しいものです」

料理学校を運営していた両親に、幼い頃から食について教育を受けてきた服部さんは、今の日本は「六つの『食』」が問題と指摘します。

「一人で食べる孤食、好きなものしか食べない固食、パンなど粉製品を多く食べる粉食、家族がバラバラに好みの料理を食べる個食、量が少ない小食、味の濃い料理を好んで食べる濃食の六つです。これでは健康に悪く、マナーも身に着きません」

2005年に施行された食育基本法の成立に尽力。今も講演などで、添加物などが入っている食材を見分ける力を養うこと、食事作法を通して人としての素養を身に着けることの大切さを訴えています。

「学校だけで、食に関するすべては教えられません。家族で食事する機会を増やし、親がしつけをしていかなければなりません。若い親への食育も大事です」

食料自給率を上げることが課題です。08年度の日本の自給率は41%。もし輸入がすべて止まったら、今の半分以下しか食べられなくなります。

「自給率が低い一方、残飯は多い。世界には飢えている人がたくさんおり、これまでのようには食料を輸出してくれない国もでてくるでしょう。スーパーで国産品をもっと扱ってほしいと言ったり、安全な有機野菜を買おうという運動を起したら、みんなで頑張らなければなりません」

最後に、若者へのメッセージをいただきました。

「最近気になるのが、やせ過ぎなくらいが美しいという風潮です。小中高校時代は体が成長する大切な時期。無理なダイエットをすると、骨密度が低くなってしまいます。太り過ぎもダメです。健康的な食生活を送りましょう」

取材を終えて 食育は個人の健康だけではなく、社会全体の問題だとわかりました。食料自給率を上げたり、残飯の量を減らしたりするには、小さな取り組みの積み重ねが必要です。これからは、パンの耳も残さずに食べます。

「体にいいものを食べさせるだけでなく、何がいいのか教えることが大事です」——吉川綾美撮影



服部栄養専門学校校長

はっとり ゆき
服部 幸應

さん 64

プロフィール 1945年、東京都生まれ。昭和大学医学部博士課程修了、77年から服部栄養専門学校校長。2003年に藍綬褒章。

全国調理師養成施設協会会長、内閣府の「食育推進会議」委員などを歴任、食育の大切さを説いている。