

第40回 「個性ある図書館」展示

食と子どもの健康



2005年に食育基本法が施行されてから12年が経ちました。この法律が制定されてから「食育」という言葉が話題にされ、多くの人に「食育」が広く知られるようになり、学校や保育園などの教育機関で食育活動が行われるようになりました。栄養の偏りが原因で、肥満や生活習慣病の人が増加していることが、近年問題となっています。今回は第1回にも取り上げた「食育」を再び取り上げ、現在の子どもをめぐる「食」の現状を踏まえて、食育について詳しく紹介します。

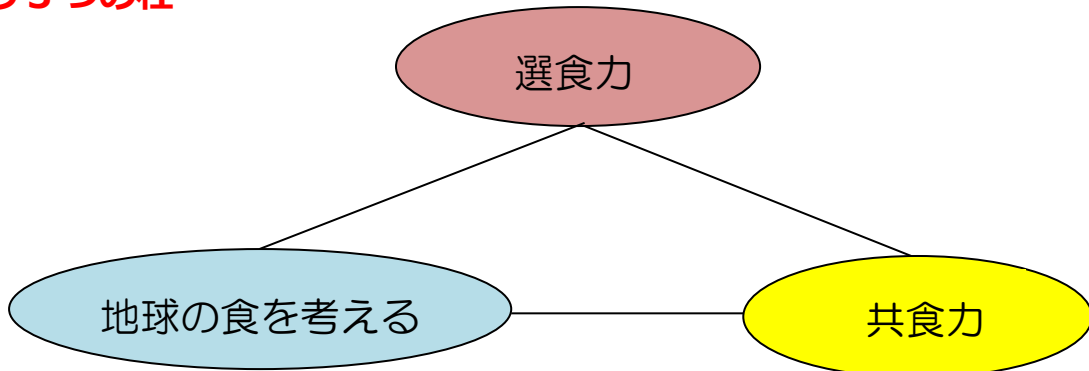
展示期間 2017年12月23日(土)～2018年2月22日(木)
展示場所 鷺宮図書館 5階個性展示コーナー

中野区立鷺宮図書館
中野区鷺宮3-22-5 Tel 03-3337-1044

食育とは？

食育の目的は安心、安全、健康な食べ物を選ぶ「**選食力**」、食事の作法や感謝の気持ちを学ぶ「**共食力**」、視野を大きく持つ「**地球の食を考える**」、主にこの3つに分けられています。現代の食の背景である、栄養バランスの偏りや過度の痩身志向、食の安全などを受けて、2005年に「食育基本法」が施行されました。特に2011年の東日本大震災以降、家族や仲間と一緒に食事を共にする「共食」が重要視されるようになりました。

食育の3つの柱



選食力とは？

心と体の健康を保つための食品を見極める力のことです。そのためには、旬の食べ物や食事バランス、栄養素についての知識が必要です。また、農薬や食品添加物を使った食材などを食べることによって体調を崩さないようにするためにも、農薬や食品添加物に対する正しい知識が必要です。

食材選びのポイント

- 産地、生産者がわかるもの
- ハウス栽培より、旬の露地栽培のもの
- 肉や米は、あまりに安いものは避ける
- 果物は、形、色の良すぎるものは避ける



安全な食材を見極めるためには、食品表示を確認したり、野菜や果物は産地や生産者の名前が表示されているものを選びましょう。産地や生産者の名前が表示されていると、信頼度が増し安心に繋がります。また、果物は甘みがあるので虫が付きやすく病気になりやすいので、それを防ぐために農薬が使われていることがあります。特に輸入したものは、収穫後に防腐・防カビ剤などが使われるので、食べる際は農薬をしっかりと落としてから食べましょう。

共食力とは？

家族や仲間と会話を楽しみながら食事をする事です。最近は核家族化やライフスタイルの多様化などによって、家族が揃って食事をする機会が減ってきているといわれてい

ます。子どもがいる家庭では、家族そろって食事をする事で子どもに食事の楽しさを教えることができます。また食事のマナーや栄養バランスを考えたり、郷土料理や季節の料理といった食の文化を親や祖父母から子どもに伝えたりできる良い機会です。

両親が共働きであったり、子どもが塾や習い事などで忙しい家庭では、家族揃ってご飯を食べる習慣がないかもしれません。その場合は1日の食事の内1回、もしくは1週間に何回か、家族揃ってご飯を食べるところから始めましょう。両親と子どもが休みの日に、外食ではなく家庭でゆっくり一緒に食べるのも良いでしょう。食事中はテレビを消し、子どもとコミュニケーションをとりながら、食事を楽しみましょう。



地球の食を考えると？

貴重な自然から生まれた食べ物を見直し、環境問題について考えることです。日本は食料の多くを輸入しており、平成28年の日本の食料自給率は38%、つまり食糧の6割を輸入に頼っている状態です。しかしその一方で、輸入している食糧のうちの、4分の1の食糧が廃棄されていることはご存知でしょうか？

まだ食べられるのに何らかの理由で捨てられている食べ物のことを「食品ロス」と言います。理由としてあげられるのは、食べ残し、カビが生えてしまった、期限切れ、といったことが挙げられます。特に多いのは、結婚披露宴や宴会、宿泊施設での食べ残しです。また、スーパーやコンビニでの期限切れの廃棄も多いと言われています。

世界には、約8億人を超える人が食糧不足に苦しみ、飢えや栄養失調による病気で1日に約2万5千人もの人なくなっています。そんな中、まだ食べられる食品を捨てる日本の行為は、許されるものではありません。

「食品ロス」を減らすために、家庭でできることは？

- 値段が安いからと言って食材を買い過ぎたり、在庫があるのを忘れて同じ食材を買ってしまうことは、結局使い切れずに食材を腐らせてしまう原因です。買い物の前には食品の在庫の確認をし、必要なものだけを買うようにしましょう。また、買ってしまったものは、使い切る・食べ切るようにしましょう。
- 加工食品には、「賞味期限」と「消費期限」がありますが、その違いをご存知でしょうか。

「消費期限」は、弁当、サンドイッチ、ケーキなどに表示され、期限を過ぎたら食べないほうが良い期限です。

「賞味期限」は、カップ麺、缶詰、レトルト食品などに表示され、美味しく食べることが出来る期限です。つまり、この期限を過ぎても、すぐに食べられないということではありません。



出典：『食育の本 「食育」のすべてがわかる！』服部 幸應／監修 オーガニックヴィレッジジャパン
『こどもの心と体の成長・発達に良い食事 子ども病院の医師と栄養士による食育レシピ3学童期・思春期』
大阪府立母子保健総合医療センター／監修 金芳堂
『子育てハッピーアドバイス笑顔いっぱい食育の巻』松成容子、明橋大二／著 太田知子／イラスト
1 万年堂出版

おすすめ展示図書



『「食育」のすべてがわかる！ 新版食育の本』

服部幸應／監修

オーガニックヴィレッジジャパン 2017

請求記号 498.5 シ

食の安全・安心な食べ物を選ぶ「選食力」、家族と一緒に食卓を囲む「共食力」、視野を大きく持つ「地球の食を考える」という食育の3本柱を解説しています。家族でできる食育の実践編や、食育レポートなども紹介しています。



『子育てハッピーアドバイス笑顔いっぱい食育の巻』

松成容子、明橋大二／著 太田知子／イラスト

1万年堂出版 2014

請求記号 498.5 マ

好き嫌いや「ばっかり食べ」への対処法、今どきの食事・おやつ事情、和食の魅力などを紹介します。子どもの食事に関するお母さんの悩みや不安をQ&A方式でお答えしています。



『旬で楽しむ野菜の本』

毎日の食事の栄養価をいろいろ豊かにする』

本田 祥子／監修

宝島社 2017

請求記号 626 シ

1年を通してハウス野菜が出回っているので、野菜の「旬」についての意識が無くなっていると思います。この本では、旬の野菜が一目で分かるカレンダー、旬野菜の料理のレシピなども紹介しています。

展示図書リスト

このリストのほかにも多数取り揃えております。ぜひ展示コーナーへお立ち寄りください。

書名	著者名	出版社	請求記号	出版年
学校と家庭で育む 子どもの生活習慣 改訂版		日本学校保健会	374.9 ガ	2017
安全な食材は自分でえらぶ	野本 健司／著	河出書房新社	498.5 ノ	2017
食品買うなら、コレがいちばん！	渡辺 雄二／著	日本文芸社	498.5 ワ	2017
知っておきたい！食品表示の見方	田島 眞／監修	宝島社	498.5 シ	2017
ふるさとの食べもの	今田 節子／著	思文閣出版	383.8 イ	2017
「地域の食」を守り育てる	谷口 吉光／著	無明舎出版	611.4 タ	2017
闘う！母ごはん	中田 ふう／著	光文社	596 ナ	2016
『地産地消』の生き方	島崎 治道／著	ベストセラーズ	611.3 シ	2016
噛むから始まる食育	中野 智子／著	海風社	498.5 ナ	2016
農薬・添加物はわが家で落とせた	増尾 清／著	青春出版社	498.5 マ	2016
伝統の祭りずし美味しい ヘルシー家庭料理	上田 悦子／著	うらべ書房	596 ウ	2015

食事は楽しく食べましょう！

子どもが好き嫌いしないように食べさせたり、食の栄養バランスを考えて食事を与えることも大事ですが、子どもが幼い時にはまず、「食事は楽しいこと」と思わせることが大事です。「お母さんに叱られるから食事の時間は嫌いだ」「食事は1人で食べたい」などの印象がついてしまうと、それを払拭させるのは難しくなります。子どもが嫌いなものを食べずに残したとしても、あまり思いつめる必要はありません。味や切り方を変えたり、大人が美味しいと言いながら食べるのを見ると、ある日突然子どもが食べる、ということがあります。子どもが自分から食べるまで気長に待ちましょう。勿論、子どもが嫌いな野菜を食べたらすかさず褒めてあげることも大事です。

出典：『子育てハッピーアドバイス笑顔いっぱい食育の巻』松成容子、明橋大二／著 太田知子／イラスト 1万年堂出版

『こどもの心と体の成長・発達に良い食事 こども病院の医師と栄養士による食育レシピ3学童期・思春期』

大阪府立母子保健総合医療センター／監修 金芳堂

食と子どもの健康について調べるには



図書館の資料の調べ方、インターネットを活用した調べ方についてご紹介します。

1 【情報探索のキーワード】 効率的な情報検索には、適切なキーワードが必要です。

食育	食育基本法	食料自給率
食品添加物	食品ロス	郷土料理
食品表示	地産地消	農業教育

2 【基本的な情報源】 辞書・事典類でテーマについて基本的な情報を入手しましょう。

資料情報	請求記号	配架場所
栄養の基本がわかる図解事典	498.5 エ 15	東中野図書館
子どもの栄養と食育がわかる事典	493.9 コ	中央図書館
現代用語の基礎知識 2017	031 ゲ 17	鷺宮図書館

◎中央図書館参考資料コーナーでは、食に関する統計や白書を所蔵しています。

資料情報	分類
食育白書 平成29年版 農林水産省／編	R498.5 シ 17
日本子ども資料年鑑 2017 母子愛育会愛育研究所／編	R367.6 ニ 17
栄養・健康データハンドブック 2015/2016 藤澤良知／編著	R498.5 フ 15

3 【図書を探す】

●館内所蔵を探す

◎テーマの棚に行って探す

図書館の本は主題ごとに棚に並んでいるので、請求記号の最初の数字を参考にして同じ主題の本を探すことができます。

分類	分野	分類	分野	分類	分野
493.9	小児科学	498.5	食品・栄養	610	農業
379.9	家庭教育	626.9	野菜作り	383	衣食住（食文化）

◎中野区立図書館利用者用検索機（OPAC）で探す。

資料のタイトル、著者名、出版社名などから、中野区立図書館所蔵の資料を検索できます。

中野区立図書館のHP <http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

中野区立図書館HP（携帯版） <http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/i/>

●東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す

◎「東京都立図書館統合検索」 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

●国内で刊行されている図書を探す

◎「国立国会図書館サーチ」 <http://www.ndl.go.jp/>

◎「Books.or.jp」 <http://www.books.or.jp/>

国内で発行された入手可能な書籍が検索できます。出版社のホームページやオンライン書店へのリンクもあります。

4 【オンラインデータベースで調べる】

中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末で、以下のデータベースをご利用いただけます。

データベース	収録期間と主な内容
官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの官報記事の検索
日経テレコン21	1975年からの日経4紙（経済・産業・金融・流通）の新聞全文検索（収録範囲は媒体によって異なります。1981年9月までは見出しと一部記事の抄録のみ。）、企業情報、人事情報の検索が可能です。
聞蔵Ⅱビジュアル	1879年から1999年までの朝日新聞紙面イメージ 1985年から当日までの新聞の記事 ほか
MAGAZINE PLUS	一般誌・総合誌の雑誌記事検索や学術論文
WHO PLUS	歴史上の人物から現代の人物まで約32万人のプロフィール
D1-Law.com	判例情報、法律の改廃記録、法律判例文献情報 など

5 【インターネットを利用する】

●中野区の食育関連の情報を知る

◎中野区子育てナビ <https://tokyo-nakano-city.mamafre.jp/>

◎中野区ホームページ「食育・栄養に関すること」

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/402000/d017883.html>

●食育について調べる

◎「めざましごはん」 農林水産省

<http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamas.html>

◎「子育て・教育」 政府広報オンライン

http://www.gov-online.go.jp/list/ct1_kosodate_kyoiku.html#nav004

●食育レシピ

◎HAPIKU（ハピク）食育 株式会社グローバルキッズ

<http://shoku.hapiku.com/labo/>



近年家族の生活が多様化し、家族揃っての食事の時間を合わせる事が難しいことから、子どもの「こしょく」が増加しています。「こしょく」は、子どもの不健康や心の病の原因となることがあるため、気をつけましょう。

1、孤食

家族が不在のため子どもだけで食事をする事です。子どもだけで食事をするので、発育に必要な栄養素が不足する場合があります。また誰にも注意をされないで、好き嫌いが増え、社会性や協調性がなく引きこもりになるといわれています。

2、個食

「個食」は別名バラバラ食とも言われており、一緒に食卓についているのにそれぞれが別のメニューを要求し、親が要求されたメニューを別々に用意する食卓ということです。子どもが好きなメニューばかり食べることになってしまうので、好き嫌いを増やし、偏食になる原因となってしまいます。

3、粉食

粉に引いてあるものを好んで主食にすることです。日本人の主食はお米ですが、近年、米を主食にしている人は少なくなり、パンやパスタなどを主食にする人が増加しています。小麦粉が主成分の食品は、粒状のお米に比べて柔らかく噛む回数が少なくなります。噛むという行為は、脳の血流を高めて記憶力・思考力アップさせたり、満腹中枢を満たすことで、食べ過ぎを防ぐことにも繋がります。

4、固食

自分の好きな決まったものしか食べないことです。手軽だからといって、牛丼、ファーストフード、カップ麺などばかり食べていると栄養が偏り、生活習慣病や肥満を招き、子どもでも糖尿病になる恐れがあります。

5、小食

いつも食欲がなく、食べる量も少ないことです。「小食」は、外で遊ばないことによる運動不足や、お菓子などの高エネルギーの取り過ぎ、一人で食事をする事で食欲が低下することも、その原因といわれています。また「小食」は、発育に必要な栄養素の偏り、無気力などの弊害も引き起こすといわれています。

6、濃食

濃い味付けを好む「濃食」は、肥満や生活習慣病、また、味覚が鈍感になる原因とされています。そのため、素材本来が持つ、ほのかな甘みを感じられなくなっているそうです。