

# 医と食育

## 親から子へつなぐ生命

いのち

千葉県医師会 小林 靖幸 医師

Vo.2



前回の篠宮正樹先生のお話をうけて、「親から子へつなぐ生命（いのち）」についてお話しします。ヒトは母親の子宮内で、細胞分裂し、母親から臍帯を通して栄養をもらい、身体を作ることから始まります。胎児にとって生活の全ての環境が母親の子宮なのです。そこで、ヒトは器官形成と成長の営みをし続け、ほぼ40週間を経て、やっと外界にでて生まれるのです。その後も母親から授乳というかたちで、栄養と免疫、それに愛情をもらいます。またそれは母と子との会話の時間でもあるのです。さらに、生後6ヶ月ほどになると、ようやく離乳食をもらつようになります。「もぐもぐ、ごっくん。○○ちゃん、どうおいしい？」がんばつて食べてね」と母は児に最初の「食育」を伝えるのです。つまり、母親からの分離の代わりに食育といった本来、まさに生きるために必要な糧／「小児には德育よりも体育よりも食育が先」な訳です）を授けるわけです。

そこで、食育は食に対する畏敬の念、睡眠や運動習慣へと繋がつていくものでした。このことは代々その家庭で伝えられ、培ってきたことでした。しかしながら、現代の家庭では核家族化が進み、夫婦共稼ぎ、子は塾通いで、家族そろって食卓でゆっくりと会話を楽しみながら食事をするといった時間が失われつつあり、家庭での食卓・お茶の間といった食育を伝える機能が弱体化してきております。

では、なぜ食育は大切なものなのでしょうか？

### 「人から人へつなぐ文化」

一つは食育そのものが「人から人へつなぐ文化」であることです。食卓は食の場であり、そこでは食を楽しみ、人と人とのコミュニケーションをもつたりする食文化の源泉であり、その基本となるのが食育です。食育があるからこそ、人間らしい食生活を過ごすことができるものと思われます。私たちは充実した人生を送るために食を楽しむこと、人とのコミュニケーションをもつことはたいへん大切であり、その基本となる食育というものがなければならないのです。

さらに、児の世界は広がり、児は家庭の中で食卓を囲んで、いわゆるお茶の間を通して、母親だけでなく、食事の際に父親、祖母、祖父といった家族から自然と食育を教えられ、それが「食べるることは生きること・成長すること」ということを学びます。

## 生活習慣病予備群の背景

市川市の小学5年生の生活習慣病検診の結果では、図1および図2のように朝食を欠食する学童さらには就寝時間が遅い学童では肥満や高血圧、脂質異常症となる割合が高いことがわかりました。表1のように朝食を欠食する背景として、夜型の生活／就寝時間が11時以降37.1%、家族団らんがない／家屋での夕食なし34.2%があります。生活習慣病予備群の背景には食事や睡眠といった生活習慣の影響がはつきりでているようです。

## 「食育から生活習慣へ」

現在、日本では学童の約10%に肥満、成人男性の約25%にメタボリックシンдро́ームがあり、その背景として欧米型の脂質の多い食事、夜型の生活、運動不足、睡眠不足などの生活習慣の変化が背景にあるといわれております。そこで、食育は食習慣だけでなく睡眠や運動などの生活習慣、生活リズムに関わるため、生活習慣病の予防として家庭での実践が今後ますます重要となることと考えられます。食育の大切さのもう一つは健康維持のためです。まずは、「早寝、早起き、朝ごはん」から…。

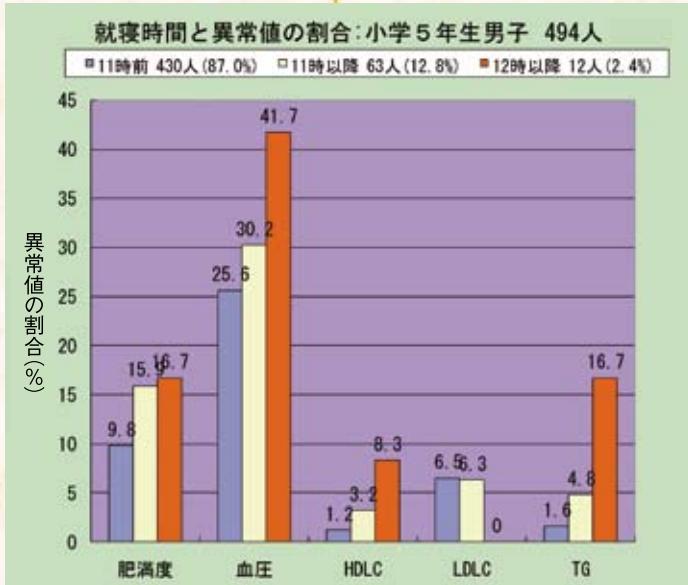


図1／ HDLC : HDL コレステロール LDLC : LDL コレステロール TG : 中性脂肪



図2

小学生：朝食欠食の理由と背景	35人
時間がない	17人 (48.6%)
食欲なし	16人 (45.7%)
家族も食べない	5人 (14.3%)
体重が気になる	1人 (2.9%)
就寝時間 11時以降	13人 (37.1%)
家族での夕食なし	12人 (34.2%)
夕食 9時以降	4人 (3.7%)

表1