

食育で長寿を目指せ

健康狂想曲

第1章 ここまで来た


●「ひと口目は野菜」

「いったんたつきまーすー」。東京都足立区立伊興保育園の子どもたちは一斉にキャベツやニンシンの浅漬けが入った皿を手にとった。「シャクシヤクだね」「ガリガリだよ」と歯ごたえを確かめ合う。足立区では2013年から、区立保育園で「ひと口目は野菜から」と教えてきた。目的は、はつらつとした子どもたちには縁遠く思える「糖尿病予防」。食物繊維が多い野菜から食べると血糖値の上昇が緩やかになる。幼いうちに野菜から食べる習慣をつけ、未来の患者を減らす狙いだ。

伊興保育園は年間を通して生産体験や調理など多彩な食育に取り組んでいる。土田道子園長は「調理前につなごうた状態のレンコンを園児に見せると、給食の時には『さっきのやつだ』と自然に野菜から食べようとする。5歳ごろからは健康への影響も教え、保護者にも給食だよりで伝えられている。健康は将来につなぐもの。小さい頃からの取り組みが大事」と語る。

区立保育園だけで浸透してきた「ひと口目は野菜から」は、17年度から全小中学校に拡大される。08年に始めた食べ残しゼロを目指す「おいしい給食推進事業」でも目的の一つに生きる力・生活習慣病予防」と明示してきたが、新年度からは保健政策の「糖尿病対策アクションプラン」の中において給食と食育を一本化して組み込み、その目的を糖尿病対策と位置づける。

食育基本法

 栄養バランスの偏った食事や生活習慣病、過度のダイエット、食料自給率の低下、食品の安全性などが問題となり、2005年に制定された。生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための基礎に「食」を位置づけ、栄養や調理技術、食文化に関する知識を身につけ、生産体験などを通じて健全な食生活を実践する力や自然への感謝の心を養うことを目指す。学校や企業、農林漁業者らが連携して推進するよう求めている。

中心に学校での対策に力を入れていく」と説明する。

●3年間食事記録

生活習慣病対策が子どもへの食育にも広まっている。14年度から文部科学省が始めたスーパー食育スクール(SSS)事業でも、指定された小中学校、高校の事業目的に「生活習慣病予防」「健康寿命の延伸」といった文言が並ぶ。16年度に指定された福山女子学園高校(名古屋千種区)は、事業目的に「健康寿命を延ばす食習慣」を掲げ、和食の基本となる魚の三枚おろしやだしの取り方を学んだ。一方で骨や筋肉などが衰えて歩行困難になるリスクもある「ロコモティブシンドローム」のテストも実施。3年生84人のうち11人がロコモの可能性ありと判定された。骨密度は90人中62%が17歳女性の平均未満だった。ロコモは50代以上にも多い症状だが、家庭科の岡田七重教諭は「骨密度がピークを迎えるのは18歳ごろ。今意識させておかなければ健康寿命は延びない」と言う。

●国家戦略として

加齢に伴う病気にさせられて「成人病」が生活習慣の改善で予防できる「生活習慣病」に置き換わったのは1996年の公衆衛生審議会。99年度の国民医療費が30兆円の舞台に乗り、02年には国民に健康増進に努める責務を課した健康増進法が成立した。05年制定の食育基本法も、健康管理に関心が高まる社会の流れの中で登場した。

稲を育てて米を炊いたり、地元の食文化を学んだりすることは今も盛んだが、食育白書をめくると、時代が進むにつれ生活習慣病予防の色が濃くなってきたように見える。

お茶の水女子大の赤松利恵教授は「誰もが通る学校という場で教える重要性は増している。これまでは知識や技術を与えて終わりがちだったが、生涯にわたる健康を実現するには食育によって得た知識が実際に望ましい食習慣につながっているのが大事。指標をつくり評価していくことが重要だ」と指摘する。

13年度に公表された政府の日本再興戦略では「国民の健康寿命の延伸」をテーマに、健康増進・予防サービスの充実がうたわれた。同年度に開かれた「今後の学校における食育の在り方に関する有識者会議」はこれを受け、「国の成長戦略の中に学校における食育を位置づけていくことが必要」と報告書に記した。食育は国家戦略にまで上り詰めようとしている。

【稲田佳代、写真も】

＝次回は22日掲載



野菜の入った皿を最初に手に取る保育園児たち。糖尿病対策として進める「ひと口目は野菜から」が習慣化している＝東京都足立区の伊興保育園で

食育と健康を巡る主な出来事

- 99年 99年度国民医療費が30兆円を突破
- 02年 国民が健康増進に努める責務を定めた健康増進法の制定
- 03年 健康増進法の基本方針「健康日本21」を制定
- 05年 食育基本法制定。翌年に06～10年度の食育推進基本計画
- 11年 11～15年度の第2次食育推進基本計画を策定。「周知から実践へ」として、生活習慣病予防も重点テーマに
- 12年 健康日本21(第2次)の制定
- 13年 政府の「日本再興戦略」公表。国民の健康寿命の延伸の観点から健康増進・予防サービスの充実がうたわれる
- 13年 食育に関する有識者会議が、国の成長戦略に学校での食育を位置づけるべきだと報告
- 13年 13年度国民医療費が40兆円を超える