

## 食育の推進

皆様は自分たちの食べる食べ物について、どれだけ気にされているでしょうか？食育という言葉についてはご存知でしょうか？

食育に関連しては、我が日本国においては法令とし、「食育基本法」（平成 17 年 7 月施行・法律第 63 号 農林省や農務省の省令）という法律がしっかりと出来上がっているのです。すなわち食育の基本理念を定め、国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とした概念と法律が 17 年前から出来上がっているのです。つまり二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切であり、子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要であるということを法律として謳っているのです。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められています。もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものであります。世界中で、食育というものが法律になったのは日本だけです。フランスやアメリカにも食の教育がありますが、法律ではありません。そしてより具体的には 5 年間ごとの目標値を定める「食育推進基本計画」というのがあって、第 3 次食育推進基本計画が、2019 年度までの具体的目標値を以下のように定めています。すなわち 2009 年 2 月 1 日に食育基本法 7 つの基本理念は次の通りであります。1、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成、2、食に関する感謝の念と理解の必要性 3、食育推進運動展開の必要性 4、子どもの食育における保護者・教育関係者等の役割 5、食に関する体験活動と食育推進活動の実践 6、伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農産漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献 7、食品の安全性確保であります。

日本においては、このように食育というものが他国に比べしっかりと法律になっており、食べるということがいかに大切なものであるかを示しております。法律として明文化されていることは確かに素晴らしいことではあるのですが、逆説的にはこのように法律にしないと日本という国を支える土台である日本国民の存続が大丈夫なのだろうか、という危機意識が行政府の中枢にも及んでいることに他ならないと思えてきます。具体的にわかりやすい例を記載してみます。すなわち食物自給率（カロリーベース）についてであり

ますが、世界各国と比較してみると、日本の食料自給率は38%、カナダ266%、オーストラリア200%、アメリカ132%、フランス125%、ドイツ86%、イギリス65%、イタリア60%、スイス51%となっており、我が国の食料自給率は先進国の中で最低の水準であります。現在ウクライナや、中東その他の地域において紛争が頻発しております。これらの影響によって日本に食料が入ってこなくなった場合を考えてみてください。このことに国民のどれほどの皆様が危機意識を持っておられますでしょうか。

ところで食料自給率38%しかないということ以上に問題なことがあります。それは食物の62%は時間と距離のかかる場所から運ばれてきます。その間食物が腐敗せずに鮮度と保ちながら、害虫に汚染されることから防がねばなりません。そのために必要なものは何でしょうか？そうです。食物添加剤であり、殺虫剤・農薬なのです。その中で食物を食い荒らす害虫対策として、1993年頃から中枢神経系に対しての毒性の強いネオニコチノイドが使われるようになっております。しかし諸外国では広範な生物環境への悪影響が明らかとなり（例えばミツバチの大量死などがあります）、EU各国や中国でも使用規制を強めたり、使用禁止になったりしておりますが、日本だけは逆に農薬残留基準の緩和が進んでいるのです。近年診断基準の明確化とともに問題となっているASD、ADHD、自閉症スペクトラムなどの発達障害有病率の増大は、世界的にみると日本と韓国が抜きん出ております。残留農薬と明らかな因果関係は証明されておりませんが、上記したことには、我々は常に注視していかなければなりません。

最後に食育の話題としてどうしても述べなくてはならない話題を提供いたします。日本人の主食である米は、縄文後期、あるいは弥生時代より日本人の体を作ってきたものであります。この主食のコメに関しては、戦後の混乱期である1958年、頭脳という本の中で、ある著名な東京の大学教授が「コメを食うとバカになる。子供達は米国の小麦を食べて頭をよくして、米国やソ連人と対等に話ができる人間にならねばならない」との発言があったり、最近では糖尿病が増えている現状から糖質制限のため、お米が悪者になったりしているのだが、先ほど述べた食物自給率が100%を超えているものの一つとしてのお米であり、何世紀にも渡って日本人を形作ってきた大切なものなのである。しかし農業人口の減少により、ここでも手間のかかる稲作において除草剤の頻回の使用が行われ、田圃から流れ出る流水を集めての小川においては、日本の原風景であった蛍の舞が見られなくなっている。また耕作地の放棄も至る所に見られている。ジャンクフード類は、日本人の体質に合ったものなのかどうか、非常に疑問の残るところである。子供への食育教育の一環として自分たちの食べる物が、どこで取れて、どれだけの労力がかかっているか、田圃に苗を植え、定期的な草取りを何遍も行い、水を枯らすことなく施して行く。そしてやっと取り入れられて白米となる。これらの何千年も積み重ねられてきた我々の食生活の大変さを、実地にしっかり教育して行くことが、食育のもっとも重要なこととみなさん思いませんか？

作成：宇都宮医師会 大塚 稔（令和6年6月）