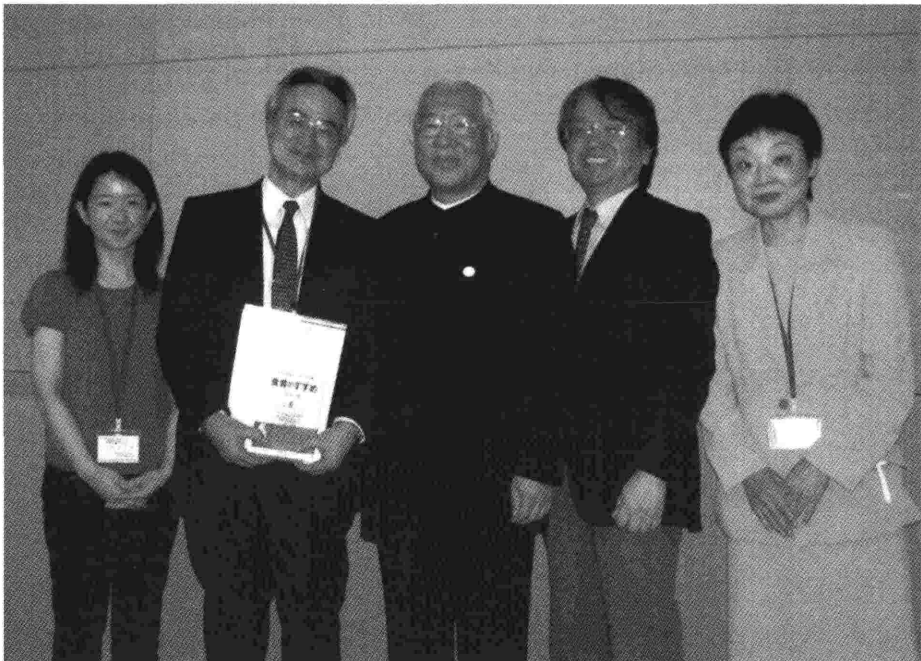


提 言

講演「食育のすすめ」を拝聴して

加藤達夫 (国立成育医療センター総長)

先日、私どものセンターに現在厚生労働省の健康大使でもある服部幸應先生をお招きして、「食育のすすめ」のご講演をいただいた。学会などで開催される食育のセミナーとはまた一味違うご講演で興味深く拝聴した。先生は講演の中でいくつかの提言を示された。それらを自らに照らし合わせて考え深いものがあった。1. 食卓の上の明かりは蛍光灯？ 日本では93%が蛍光灯の下の食事でありこれはお料理の色彩を悪くするのでダメだそうだ。ろうそく下が最良であるが出来れば白熱球にするのが良いとのこと。わが家は10数年前までは蛍光灯だった。そう言われれば現在のわが家の食彩は食欲を増す。2. TVを見ながら食事をしていないか？ 日本では96%がTV族だそうで家族との会話がない原因になるので当然ダメだそうだ。わが家では私がまず野球のナイターを見ながら、ひどい時は新聞も広げ食事をしている。3. 食卓で家族がそろって食事をしているか？ 一年でその機会が最大1,095回ある。わが家は子育てのころは私の帰宅が遅く、その後は子どもの塾通い、今は息子が何時帰ってきているのかも判らない。完全に孤食でダメだ。4. お箸をうまく使えるか？ 私は医師になって大先輩に注意され直した。教育が悪かったのだろう。わが息子は妻の教育で幼少時から完璧で一安心。これは日本食をいただく時の礼儀作法の基本だ。講演の中で先生からの提言で私が合格したのは2つだけ。それは、いくら早くても必ず朝食は摂ること。もっともこれは幼少時の母、その後の妻のおかげだが。もう一つは出された食事を残さないこと。日本では年間2,189万トンの食品廃棄物が出ているそうだ。ご講演の中の提言の極一部であるが身にしみて感じたことを綴ってみた。皆様のご家庭での「食育」は如何？



写真提供 加藤達夫