



月刊部品新聞

2006年4月
第6号

編集・発行 Unit

食育基本法を聞いたことがありますか

最近いろいろなところで「食育」という言葉が使用されています。徳育、体育、知育などと同様に健全な人格形成に必要なものとして一般社会にも徐々に浸透しています。

この「食育」という言葉は最近で来た言葉ではなく、1898年（明治31年）石塚左玄が「通俗食物養生法」という本の中で「今日、学童を持つ人は、体育も智育も才育もすべて食育にあると認識すべき。」と記述しており、1903年（明治36年）には報知新聞編集長であった村井弦齋が、連載していた人気小説「食道楽」の中で「小児には徳育よりも、智育よりも、体育よりも、食育がさき。体育、徳育の根元も食育にある。」と記述しています。

この「食育」に関して、基本理念を定め、及び国、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と基本的事項を定めることとを目的としたものが食育基本法です。2005年6月10日、第162回国会で成立し、同年7月15日から実施されています。

なぜ作られたのか。

食育基本法の中では、この法律が作られた背景を具体的に説

明しています。主なものを挙げると次のとおりです。

- 1 忙しい毎日の中で食の大切さを忘れてがち
- 2 栄養の偏りや不規則な食事
- 3 肥満や生活習慣病の増加
- 4 過度の瘦身志向
- 5 食の安全上の問題
- 6 食の海外依存の問題
- 7 食に関する情報の氾濫
- 8 伝統的な日本の食が失われる危機

たとえば2の栄養の偏りや不規則な食事に関しては朝食を欠食する率は、厚生労働省の国民健康・栄養調査（平成15年度）によると、15歳〜19歳男性で8.8%、女性で12.4%、20代男性で22.7%、女性で13.9%、30代男性で14.5%、女性で6.0%となっています。

この欠食率の高い年代の男性は大学生や社会に出て仕事に忙しくなる年代、女性は容姿を気にかける年代とほぼ一致しています。

世界的需要の変化

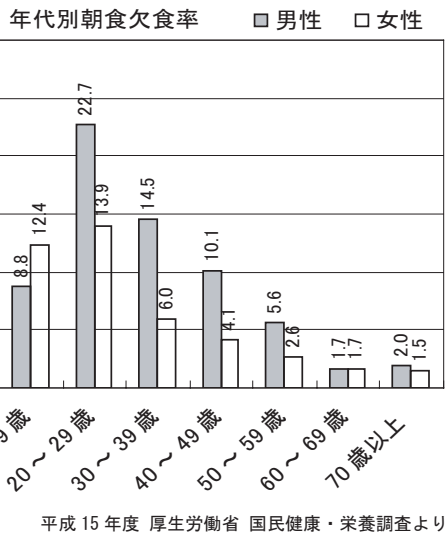
また6の食の海外依存に関する問題も大きく、気がつかないところではいろいろな食品が実質的に値上げさ

ファーストフードを食べる。女性では選手であるにもかかわらずダイエツトのためと称し食事を抜いたり、サプリメントのみで過ごしてしまったりする。

大学生になると飲酒や喫煙。金銭的にも高校生の時より余裕があるためどうしても外食が多くなる。社会人になればなおさらです。

またプロと呼ばれる人たちの中にも飲酒や喫煙、どう考えても選手としての食生活ではない人が多数見受けられます。

競技特性もあるかとは思いますが、食育の観点から見ると若い選手の手本になりうるのでしょうか。



野球部の合宿に帯同したときのことです。朝食だけでなく、すべての食事に於いてほとんどの選手が普通の茶碗に1杯食べるのみ。それもやつとという感じでした。

1回以上も年齢の違う私が普通に食事をして最初におかわりをしたほどでした。

そのような状況で体力はもろろん技術、戦術トレーニングを行っている十分な結果が得られるのでしょうか。

新年度にあたって体力やその他のトレーニングと同様に、食事の内容や摂取のタイミングなどの食育のトレーニングも行っていく必要があるのではないのでしょうか。

トップ選手が行っている体力や技術トレーニングはまねしても、なぜ食のことはまねをしないのでしょうか。

Unit代表 澤野 博(さわの ひろし)

日本体育大学卒。社会人経験を経て欧州へ留学。乳酸を中心としてトレーニングを幅広く学ぶ。帰国後、部品となって選手を支えるという意味で「Unit」を設立。競技種目、競技レベルを問わずトレーニング指導を中心に活動。医療系国家資格の臨床検査技師の資格を持つ異色のトレーニングコーチ。

ご意見、ご要望、仕事依頼、お問い合わせは下記まで。
0422-34-5055 (Fax 兼用)、090-1999-2845 または unit@mbd.nifty.com