



特集  
ゆっパル12号

# 「食育」から考えよう 男女共同参画

生活環境の変化に伴い、食習慣に対する意識の低下が懸念されています。特に子どもたちにとって、家庭の役割は重要です。健全な食生活を送るためには、仕事と家庭の両立を図り、共に家庭の責任を担える環境が必要です。そこで、ゆっパル編集委員会では「食育」をテーマに、十和田市保健センターの麦倉淳子管理栄養士と十和田市男女共同参画懇話会の原幸男会長に対談していただきました。

男女共同参画市民情報誌「ゆっパル」編集委員のコーナーです



男女共同参画懇話会会長  
北里大学獣医学部教授  
原 幸男 さん

**原** 昨今、子どもの孤食が増えていると聞きますが…。

**麦倉** 一日に一度も家族と一緒に食べないという家庭があります。仕事で親の帰りが遅いとか、子どもが塾で帰りが遅いなど家庭生活を取り巻く環境が大きく変化しています。一日に一度も一緒に食べないとなると、子どもが何をどのように食べているのか、心配で不安にならないのでしょうか。

**原** 孤食は何が問題なのですか？

**麦倉** どんなにおいしいものを目の前にしても、一人で食べるという状況は感じないと思います。素うどん一杯でも、みんなと食べるからおいしいし、それが手作りであればなおさらおいしい。孤食ではただ空腹を満たすものと感じないのでは



市保健センター管理栄養士  
麦倉 淳子

**原** 一日に一度は、家族そろって食べる必要があるのですか？

**麦倉** 楽しく食べるということはホルモンにも影響するし、会話から学ぶこともあります。例えば、学校のようす、子どもの体や心の状態を知り、問題を見い出せるかもしれない。また親の食事の仕方を見て、子どもは自然にまねをして育っていく。食事のしつけやマナーは親が教えるべきことであり、一緒に食卓を囲むことで、無理なく自然に身につけていくのではないのでしょうか。

**原** 食育は、そういう基本的な生活習慣を親から子へと伝えていくことも含むのですか？

**麦倉** 食べるということは生き物を調理していただくわけで、命ということにもつながると思います。青少年が切れるとかいじめるといふニュースを耳にしますが、小さいころに家族で食卓を囲んでいなかったのかなと想像してしまいます。

**原** わたしたちは動物を育て最後に

は肉として食べますが、動物の命をいただいているということですね。

**麦倉** 動物の命をいただいた生かされているから感謝して食事をすると、自分の命も大切にしなければいけないことを、親は子どもに教える必要があると思います。

**原** 結局、「食育」とはどういうことですか？

**麦倉** 「食育」とは、自分の食について考える習慣や感謝する心、食に関する知識や選択する判断力などを身につけるために活動したり、学習することなど範囲が広いものです。わたしは、心と体を健康にして維持していくことと捉えています。例えば、ビタミンCを取るにしても、サプリメントに頼るのではなく、果物から取るようにする。酢

なものにしてほしいと思います。もちろん、母親も同じです。遅く帰宅した父親が一人でご飯を食べるとき、子どもが起きていれば、みんなで食卓を囲んで話すことも必要なのでは。そうすることが家族の心を温かくし、思いやりが生まれるのではないのでしょうか。

**原** 「食育」は夫婦のことや家族全体にかかわることなど奥が深いですね。

**麦倉** 今、男性も女性も外に出て働く社会になりました。そのため、家族みんなで協力しながら、食育をおして家庭を築いていくことが重要なことだと思います。

**原** なるほど、家庭での食育は男女共同参画と結びついているということですね。

今日はありがとうございました。

## 「食育」でイキキ家族



市内在住の  
新藤さんの家庭を  
紹介します

食のことを考えるようになったのは、夫の肝臓が悪かったこと、夫が玄米菜食に興味を持っていたことが始まりでした。さらに、子どもにアレルギーがあると分かったら、本格的に自然のものを食べさせようと思い、いろいろな本を調べ、食の大切さを知りました。

小さいころ、母は梅を収穫して梅干しを作ったり、山で山菜を採ったりして、いつも食卓に手作りのものを用意してくれました。そういう家庭で育ったからでしょうか、子どもには、なるべく手をかけたものを食べさせたい、自分が食事を作っている姿を見せたいと思っています。梅干しやみそ、三度の食事、おやつなどはわたしの手作りです。食材を買うときは、添加物の少ないもの、低・無農薬の県産野菜を選ぶようにしています。

子どもたちには、庭から野菜を採ってもらったり、料理の下準備を手伝ってもらっています。夫は、主に子どもの面倒を見ますし、ごみ出しや犬の散歩もしています。食について子どもに教えていることがあります。一つは、食に感謝する心。生きものの命をいただいているということです。そして、野菜を育ててくれた人、食事を作ってくれる人がいるということです。

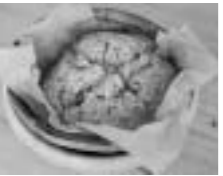
夫の帰りが遅いので、わたしと子どもで夕食をとることが多いのですが、子どもだけで食事することはありません。今は、夫と子どもの体調も良くなり、元気に過ごしています。

食について子どもに教えていることがあります。一つは、食に感謝する心。生きものの命をいただいているということです。そして、野菜を育ててくれた人、食事を作ってくれる人がいるということです。

夫の帰りが遅いので、わたしと子どもで夕食をとることが多いのですが、子どもだけで食事することはありません。今は、夫と子どもの体調も良くなり、元気に過ごしています。

## 新藤さん おすずめ 簡単おやつ「みそパン」づくり

- ◆材料◆  
小麦粉 200g きび糖 55g  
みそ 45g  
重曹 小さじ 1/3 水 適宜
- ◆作り方◆  
①小麦粉、きび糖、重曹をへらでまぜ、水でといたみそと水を少しずつ入れてホットケーキより少し固めの生地を作る。  
②ボール状のざるにオープンシートを敷き、①の生地を流し入れる（固めの生地なら十字の切り込みを入れる）。  
③蒸し器のふたの下にふきんをはさみ、強火で約15分蒸してできあがり。



## わたしたちが「ゆっパル」 編集委員です



中沢 洋子さん (左)、酒田 央子さん (中)、  
今野 千恵子さん (右)

今後、市民の皆さんに取材する予定です。そのときは、ご協力をお願いします。



ご意見・ご要望  
をお待ちしています。

問い合わせ  
総務課男女共同参画係  
(☎) 5111内線159)