

おしゃべり食卓

第1号

2006年1月

発行:小国食育クラブ

監修:おぐに整形外科

平成十七年六月十日に「食育基本法」が成立しました。「食育基本法」は、「食」に関する情報が氾濫する中で、食生活改善や、食品の安全確保のために食を選ぶ目を養うこと、食材にもっと興味をもち生産性を高めること、さらに、健全な食生活を通して生活習慣病を防ぐことを目的として、私たち一人ひとりが「食」の大切さをもう一度見直そうというものです。

小国食育クラブもこれを機会に、町民のみなさまに少しでも、日本のすばらしい食文化を再発見していただけるように情報を提供したいと考えています。



いま、なぜ食育なの？

近年「食」を取り巻く環境が大きく変わってきています。急速に、豊かで便利になった社会。「飽食の時代」といわれ、食べ物があふれ、いつでも、どこでも、子どもでも、簡単に手に入れることができます。

その中で食事は、米中心の生活から肉類・油脂類の多いものになり、また、外食や加工食品などを利用する回数が増えるなど、簡便化が進んでいます。若い人たちを中心に、「朝食をとらない」「や」過度のダイエットをする」などの問題も見られます。

そして現在日本では、栄養のバランスの崩れなどから、大人から子どもまで生活習慣病の予防が課題となっております。今ここで、もう一度私たちの「食」を見つめてみようということ、「食育」が叫ばれているのです。

さて、小国の食卓はどういう現状でしょうか？

昨年、9月に小国町の小学生473人と保育園児194人に「朝ごはんを食べていますか？」と聞いて見ました。

	小学生	保育園児
毎日食べる	391	172
時々食べないことがある	65	16
たまに食べる	18	5
食べない	2	1

この結果を見てどういうふうに思われますか。人に良いと書いて「食」。良いものを楽しい食卓で食べることが子どもを育てる第一歩だと思いませんか。

医食同源

みなさんは、小国郷で収穫されているお米の味をどう思いますか？

お米の味は、お米の乾燥の度合いで変わってきます。含有水分の%ぐらゐが一番美味しいと言われていいます。しかし、一般に流通しているお米の水分は、14.5%以下に定めてあります。なぜかというところ、玄米で梅雨の時期を越すために少し乾燥ぎみにして日保ちがよくなるようにしてあるのです。

もうひとつお米の味の決め手は「水」です。小国郷の水を使って栽培されたお米を、小国郷の水で炊いて食べれば、味も最高になるわけです。

再度、小国郷で収穫されるお米を見直してはいかがでしょうか。

編集後記

紆余曲折ありましたが、第一号の発行ができました。今後内容を充実させるために、「意見・感想をお聞かせください。」