

# 随筆



## 『食育のすすめ ～パートⅡ～』

てるや整形外科  
照屋 勉

沖縄県医師会の広報委員会にて、『随筆』のコーナーに、広報委員一人一稿の話が持ち上がりました。(やはり、掲載原稿が少ないため、会報発行にあたり若干苦勞しております。会員の皆様、何卒ご協力の程お願い申し上げます!) いろいろ考えた末、以前、新聞に投稿した小生の拙文を多少デフォルメして再度投稿させて頂きたいと思います……。タイトルは、『食育のすすめ～パートⅡ～』……。二番煎じをお許してください……。

### 【食育のすすめ】

今、「食育」がブームである。平成17年7月に制定された食育基本法によると、「知育・徳育・体育」の基礎に「食育」があるとされている。さらに、一歩進めてメンタルケアを含めた「気育」も重要と、小生は考えるのである。沖縄県南部の「具志頭小学校」・「具志頭中学校」は、「食育」のモデル校に指定されたため、ファーストフードに慣らされた子供達にスローフードを勧めたり、バランスのとれた食事や朝食の重要性を指導したり、食事のマナー(お箸の持ち方 etc) や食材の歴史などを話し合う機会を設けたり、料理体験・農業体験を実施したり、『食』を通してより良く子供達を育てていこうという校内研修の真最中である。『望ましい食生活ができる児童生徒の育成～学校の食育指導の充実と学校・家庭・地域の連携を通して～』というテーマを掲げた八重瀬町食育検討委員会においても、様々な職種の委員によって質疑応答がなされ、忌憚のない意見交換が行われてきた。家庭・学校・地域のさらなる連携……。培ってきた「食育」という活動の継続……。八重瀬町を挙げて、待った無しの「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)対策」……。まだまだ、現実問題として、難

題山積ではあるが、先日の八重瀬町食育検討委員会においてこのような「最終提言」がなされたのである。

### 【五つの『こ食』】

以前、テレビの番組で、“「食育」のスペシャリスト服部幸應先生”が五つの『こ食』について話をされていた。まず、『孤食』～子供だけの朝食(31%)。孤独な食生活で栄養バランスも崩れ、精神面での弊害も顕著になるのである。塾帰りの車の中でコンビニ弁当というのは考えものである。次に、『個食』～同じテーブルで各々違うメニューの料理を食べると、協調性のない子供が増えるとのこと。やはり、“大皿料理でみんなワイワイ”が一番なのである。『固食』～自分の好きな物だけ固定して食べる。「ばっかり食べ」は味覚障害になりやすいのである。『粉食』～ラーメン・うどんなど粉を使った食事が多くなると、栄養バランスはやはり悪くなるのである。最後は、『小食』～無理なダイエットも、カルシウム不足による骨粗鬆症の問題だけではなく、拒食症など精神面への悪影響も計り知れないのである。肥満は当然だが、やせ過ぎも長生きできないようである。八重瀬町の「食育研究報告書」や、「食育のすすめ通信：最新レポート」を見ても、①栄養の偏り、②肥満傾向(肥満沖縄全国一～羽田空港における沖縄行きの出発搭乗口に並ぶ行列は肥満体の男性軍でいっぱい……。あ～、ウチアタイ……。)、③集中力の欠如、④すぐにキレル心の問題、⑤引きこもり・不登校・いじめの問題、⑥食品の安全性・食料自給率の低下・食料の大量廃棄……。などなど「食育」をとりまく環境は一筋縄ではいかない状況なのである。

### 【ヨーガリーのガンジューマン】

ところで、『ダイエット』という言葉には、「人生の指針」、「ライフスタイル」という意味があるらしい。標準体重を意識して、総摂取カロリーを考えて、食事日記・体重日記をつけながら、健康的に『ダイエット』していきたいと思っているのであるが、これこそが最大の無理難題なのである。『まごわやさしい!』……。 「ま」=豆類・豆腐など。「ご」=ごま・ごま

油。「わ」＝わかめ等の海藻類。「や」＝野菜。「さ」＝魚。「し」＝しいたけ等のきのこ類。「い」＝芋・こんにゃく等。子供達に話す時は、『まご・たち・わやさしい!』・・・。「た」＝(動物性)たんぱく質。「ち」＝チーズ等の乳製品。楽しい晩ご飯の食卓に、これらの食材がおかずの中にほど良くちりばめられているか否か、是非確認して欲しいと思うのである。『大食小食』・・・。大食漢はあまり長生きできないので、長い人生から見ると結果的には小食である・・・。できることなら、「ヨーガリーのガンジュームン」をめざしたいものである。

**【メタボ対策とロコモ対策】**

先日、「長寿世界一復活に向けたアクションプラン」にあたる「健康おきなわ21(素案)」(表1)が提示された。素案は「健康おきなわ2010」の改訂版である。栄養対策(食育のすすめ)、運動対策(貯筋のすすめ)、たばこ対策(禁煙のすすめ)、アルコール対策(節酒のすすめ)、ストレスマネージメント(笑いのすすめ)、歯科保健対策(歯ブラシのすすめ)の六つの柱をベースに「肥満対策」、「メタボ対策」の数値目標が高らかに掲げられていた。生活習慣の指標の目標値を2017年までに達成する事ができるのか、またまたさらなる下方修正が必要となるのか、相当な覚悟を持った県民の意識改革が求められているのである。PTA(家庭・学校)+C(Community:地域)=PTCAをキーワードに、行政、県医師会、地区医師会、各分科会が一丸となって、県医師会宮城信雄会長が話されていた「慢心せず地道な努力をする県民運動」を実践するまさにその時期にきているのである。年をとっても鍛える事のできる唯一の臓器である筋肉をさらに鍛え、「メタボ対策」に加えて、「ロコモ(運動器不安定症)対策」も続けながら、NNK(ねんねんころり)ではなく、PPK(ピンピンコロリ)と天寿をまっとうしたいものである。それにしても、4~5キロ程痩せてからでないと投稿してはいけない説得力のない文章になってしまったことを、メタボ予備軍で「肥満」に悩む小生は深く反省している。自戒を込めて「食育」をおすすめしている今日この頃なのである。

表1

| 生活習慣の指標   |         | ※太字は目標値(2017年度)   |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
|---|---------|-------------------|-------|------|-----|-----|--------|---------|------|-----|----|-----|-------|
| <b>肥 満</b>  |         |                   |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| ・6~14歳児童男女  | 14.9%   | →減少               |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| ・20~60歳代の男性   | 42.0%   | → <b>25.0%</b>    |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| ・40~60歳代の女性   | 36.9%   | → <b>25.0%</b>    |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| <b>メタボ</b>  |         |                   |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| ・該当者(40~74歳)  |         |                   |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| 男   | 73,054人 | → <b>25.0%</b> 減少 |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| 女   | 37,614人 | → <b>25.0%</b> 減少 |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| ・予備群(40~74歳)  |         |                   |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| 男   | 73,800人 | → <b>25.0%</b> 減少 |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| 女   | 39,733人 | → <b>25.0%</b> 減少 |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| <b>たばこ</b>  |         |                   |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| ・男性喫煙率  | 33.5%   | → <b>20%</b>      |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| ・女性喫煙率  | 7.7%    | → <b>5%</b>       |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| ・女性妊娠中  | 8.7%    | → <b>0%</b>       |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| ・未成年者喫煙率  | 男 2.7%  | → <b>0%</b>       |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
|   | 女 2.4%  | → <b>0%</b>       |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| <b>アルコール</b>  |         |                   |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| ・1日平均純アルコール約60gを超え多量に飲酒する人  |         |                   |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| 男   | 8.9%    | → <b>5.7%</b>     |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| 女   | 2.0%    | → <b>1.3%</b>     |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| ・未成年者(15~19歳)の飲酒  |         |                   |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| 男子  | 4.0%    | → <b>0%</b>       |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| 女子  | 4.9%    | → <b>0%</b>       |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| <table border="1" style="float: right; margin-left: 20px;"> <thead> <tr> <th>適正飲酒</th> <th>20g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ビール</td> <td>約500ml</td> </tr> <tr> <td>泡盛(30度)</td> <td>0.5合</td> </tr> <tr> <td>日本酒</td> <td>1合</td> </tr> <tr> <td>ワイン</td> <td>グラス2杯</td> </tr> </tbody> </table> |         |                   |       | 適正飲酒 | 20g | ビール | 約500ml | 泡盛(30度) | 0.5合 | 日本酒 | 1合 | ワイン | グラス2杯 |
| 適正飲酒  | 20g     |                   |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| ビール   | 約500ml  |                   |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| 泡盛(30度)   | 0.5合    |                   |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| 日本酒   | 1合      |                   |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| ワイン   | グラス2杯   |                   |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| <b>歯 科</b>  |         |                   |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| ・3歳児むし歯有病者率   | 43.5%   | → <b>25%</b>      |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| ・小学生むし歯   |         |                   |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| 男   | 84.9%   | 女                 | 83.2% |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| → <b>男女とも70%</b>  |         |                   |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| ・12歳児1人平均むし歯  | 3.28本   | → <b>1.5本</b>     |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| ・自分の歯を有する人  |         |                   |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| (80歳20歯以上、60歳24歯以上)   |         |                   |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| 80歳   | 12.9%   | 60歳               | 37.2% |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| → <b>80歳20% 60歳50%</b>  |         |                   |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| <b>栄養・食</b>   |         |                   |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| ・脂肪エネルギー比率(1日当たり)   |         |                   |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| 全年齢男女 28.0%、  |         |                   |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| 20~40歳代の男女 28.5% → <b>20.0~25.0%</b>  |         |                   |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| ・朝食を欠食する人   |         |                   |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| 20歳代男性  | 29.4%   | → <b>20.0%</b>    |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| 30歳代男性  | 26.0%   | → <b>20.0%</b>    |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| <b>運 動</b>  |         |                   |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| ・1日歩数   |         |                   |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| 成人男性  | 7,262歩  | → <b>9,000歩</b>   |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| 成人女性  | 6,767歩  | → <b>8,000歩</b>   |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| ・週に2~3日、1回につき20分以上運動している人   |         |                   |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| 成人男性  | 36.9%   | → <b>10%増</b>     |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| 成人女性  | 33.4%   | → <b>10%増</b>     |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| <b>休養・こころの健康</b>  |         |                   |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| ・休養不足   | 19.8%   | → <b>16.0%</b>    |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| ・「ストレスを感じた人」の割合   | 56.4%   | → <b>45.0%</b>    |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |
| ・平均睡眠時間6時間未満の人の割合   | 35.7%   | → <b>22.5%</b>    |       |      |     |     |        |         |      |     |    |     |       |