食育だより～第8号～

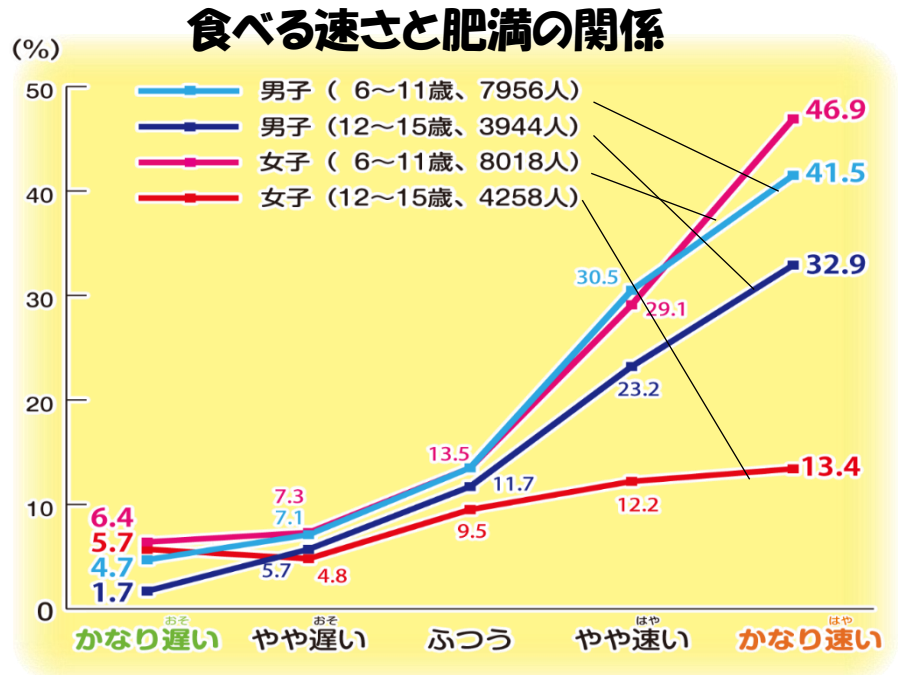
毎月１９日は「食育の日」
令和５年１０月１７日（火）発行

秋も深まり、朝晩はすっかり冷え込むようになりました。日が沈むのも早くなってきたので、家に帰ってからいろいろなことにじっくりと取り組むのにぴったりの季節です。勉強や読書など、自分のためになるよう時間を使いたいですね。

また、秋はいろいろな食べ物がおいしい季節です。おいしいものは心の栄養になります。毎日を元気に過ごすために、じっくり食事を味わい、しっかりと心にも栄養を蓄えましょう。

よく噛んで食事をしていますか？

食事を味わって食べられると、食べ物本来のおいしさに気付くことができます。食事を味わって食べるには、**よく噛むこと**が欠かせません。



左のグラフは、小中学生の食べる速さと肥満の関係を表したものです。食べるのが速い人ほど肥満の割合が高くなっていることが分かります。

１２時４５分から１３時５分まで２０分間の喫食時間が設けられていますが、いただきますは何分にできていますか？早く準備をして、食べる時間を十分に確保したいですね。

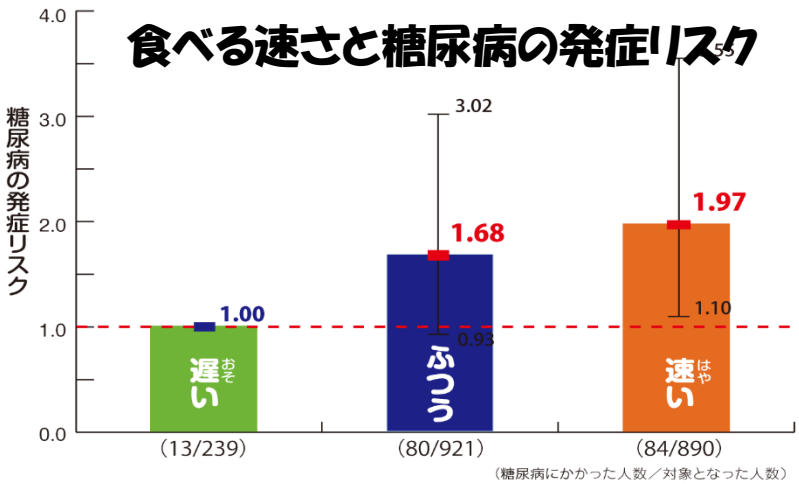
そして、給食をどのくらいに食べ終わっていますか？１０分もかからずに食べ終わってしまっている人もいるようです。

右下のグラフを見てください。食べる速さをグループ分けして、健康の様子を追跡調査した結果です。

食べるのが速くなればなるほど、Ⅱ型糖尿病の発症リスクが高くなっていくことが分かります。

毎日を健康に過ごすためには、よい食習慣を身に付けることがとても大切です。それは、データが裏付けています。

食べ物がおいしい今だからこそ、「食」と向き合い、「１口３０回！」よく噛んで味わって食べる習慣を身に付ける機会にしましょう！



「食べる」について考えよう

１０月は世界食糧月間、１０月１６日は世界食糧デーです。世界食糧デーは国連が定めた、世界共通の記念日です。日本では、2008 年から世界食糧デーのある１０月を「世界食糧月間」として、NGO（非政府組織）やＮＰＯ（特定非営利活動法人）、国連機関が共同で情報発信を行っています。

この機会に、世界の食糧事情について知り、私たちが普段当たり前にしている「食べる」について考えましょう。

世界の食糧事情

世界では毎年２６億トン以上の穀物が生産されています。在庫もあるので、今、世界中のすべての人が十分に食べられるだけの食糧は生産されていると言われてます。それにも関わらず、世界では８億２千万人以上、**10人に1人**が慢性的な栄養不足です。

長期的に見ると２００５年の１４．５%から徐々に減少していますが、２０１６年からは増加傾向にあります。地域別に見ると、人数では**アジア**が４億２５００万人と一番多く、人口に占める割合では**アフリカ**が２０．０%と深刻です※1。

※１国連食糧農業機関（FAO）（2022 年）

たくさん捨てている私たち

世界では毎年、食用に生産されている食料の３分の１にあたる**25億トン**が捨てられています。日本のような先進国では、「食べ残し」や「賞味期限切れ」など消費段階で捨てられる食べ物が多いです。日本の食料自給率は３８%（カロリーベース）※2。６割の食料を海外からの輸入に頼っています。それにも関わらず、日本では毎年たくさんの食料が捨てられていて、食べ残しや賞味期限切れなど、まだ食べられるはずのものが５２２万トンもあります。そのうちの２７５万トンは事業者から、２４７万トンは家庭から出ています※3。

※2農林水産省（２０２２年）※3農林水産省（２０２２年）

私たちにできること

これまで世界や日本など大きなくくりで話をしてきましたが、これは私たち一人一人の積み重ねで起きていることです。

給食の様子を思い返してみてください。配り残りがそのままになっていませんか？好き嫌いで食べられないままの食材はありませんか？これらは本来であれば食べられるはずの食材です。一人一人がもう１口多く食べるだけで、１年間の給食で４ｋｇの食べ残しが減ります。美野里中のみんなが協力したら、すごい量になると思いませんか？