

「Let's 健康おきなわ21」

食育の環・和・話



与那国町長寿福祉課課長 小嶺長典

偏った栄養摂取、朝食抜きなど食生活の乱れや肥満・痩身（そうしん）といった極端な傾向が、おとなだけでなく子どもにまで広がり、健康をとりまく問題が深刻化しているといわれて久しい。

与那国島の食生活においても同様に、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加といった問題が顕在化傾向にある。一昨年、琉大の調査により与那国町のメタボおよびその予備群が男性で6割を超え、県平均、全国平均を大きく上回る結果が発表された。それを受けたわけではないが、与那国町もこれまで健康に関する諸施策を講じてきたなか、食に関する施策も展開することとなった。

「食育」とは、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育てること。健康的な食事のあり方を考えるとともに、だれかと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりするなど、食育を通じた実践の環（わ）を広げる。と提唱されている。「環」がつながるとことで人々、家族、そして地域の「和」が生まれてくる。「和」の精神は相手を尊重し、助け合う関係にある。「食」を豊かにすることは、言い過ぎかも知れないが平和につながるのである。

「人生においてどんな人にも平等に神様が与えてくれるのは時間である」と言う人がいるが、食べることにしてもどんなお金持ちだろうが、たとえ毎日の食べるものに困っている人にせ

よ平等ではないかも知れないが誰もが必ず関わることである。

だけど、どんな食生活を送ってきたのか、親からどんなことを受け継いできたのか、一人一人にそれぞれの人生があるように「食歴」は人それぞれである。

時間の使い道もそうだが食べることもその「食歴」によりその人の人生に大きく影響してくることは否めない。その点、子どもはもちろん、大人にとっても「食育」は重要である。

さて、一人一人がどのように実践していくか、力んでやる必要はないが、まずは自身の健康・生活を細く長く気楽に楽しむことから始めるとよい。昔、経団連の土光敏夫会長は「メザシの土光」といわれ晩ご飯は麦飯と、みそ汁、メザシといった質素な食生活であったという。

かくいう私は那覇へ出張の際、島でなかなか食べることができないと言いつきを心に、ステーキやラーメン、豚カツ、沖縄ソバなどおいしい店を探し回っている。

知識はあっても実践は難しい…反省しきりである。



「Let's 健康おきなわ21」は、八重山地区健康おきなわ21推進会議の構成機関・団体による『沖縄県の長寿復活に関する記事』を掲載しています。

※2月28日付7面に掲載された「卒煙・黒島」の八重山毎日新聞社社長・黒島安隆の投稿は、「Let's健康おきなわ21」のリレー投稿でした。

八重山毎日新聞

平成29年3月15日(木)