

Wellness & Medical Care

子どもの「食育」を考える

最終回



食育による効果とは？

本コラム「子どもの食育を考える」のシリーズでは、東京農業大学ならびに東京農業大学第一高等学校・中等部、東京農業大学稲花小学校の教職員が、栄養、味覚、生活習慣、お米、食品ロス、学校給食、環境、農業体験、SDGsなど、さまざまな視点から食育の重要性について紹介してきました。このように食育は実に幅広く、多様な分野に関係しています。食育の効果を測定することは難しいことではありますが、経験・体験の有無による行動の傾向を比較することで、効果の有効性を把握することができます。

農林水産省からは、さまざまな研究成果から整理した「食育ってどんないいことがあるの？」エビデンスに基づいて分かったこと」が報告されています。共食をすることは健康な食生活と関係があること、朝食を食べる習慣は食事の栄養バランスや学力・学習習慣や体力と関係があること、バランスの良い食事は長寿と関係があること、農林漁業体験は心の健康や食べ残しなどの食行動と関係していることなどがわかっています。

また、私の研究結果では、誰かと共食をする子どもや、料理や家事の手伝いをする子どもは食べるのが好きな度合いが強いこと、食べるのが好きな度合いが強い子どもほどストレスを感じる度合いが弱い傾向にあること、食べるのが好きな度合いが強い子どもほど毎日が楽しいと感じる度合いが強い傾向にあることがわかっています。

したがって、私たち大人は、食べることを通してさまざまな経験や体験の機会を作ってあげること、子どもたちの日々の生活を豊かにし、心身ともに健康な成長を促すことができるのです。それとともに、子どもたちが将来、地域を愛し、環境や社会に配慮できるエシカルな大人に育つことが期待されます。

現在、人とのつながりが物理的に困難な状況が続いていますが、一方で家族との時間がこれまで以上に増えたことを契機として、まずは身近にできることから取り組んでみたいものですね。決して無理をせず、大人も一緒に楽しむことが肝要です。



東京農業大学副学長・
国際食料情報学部教授
上岡美保 先生

2001年3月東京農業大学農学研究科農業経済学
専攻博士後期課程修了。博士(農業経済学)。現在、
東京農業大学 副学長・国際食料情報学部教授。

東京農業大学

総合農学の観点からSDGsの課題解決に貢献する国内外のあらゆる教育・
研究を展開。地球の豊かな未来に貢献できる人材を育成している。

<https://www.nodai.ac.jp/>

情報誌 Mi-S-MO 8月号 に掲載されています

