

図書名	受験番号	氏名
食育のすすめ		

私は、「食育のすすめ」を読んで、「食育」とは、食生活を通して「何が安全か」「どのように食べるのか」「誰と食べるのか」を教え、食に関する興味を抱かせることが一番大切なことであると分かった。

「何が安全か」とは、まず健康な食品と不健康な食品、安全な食品と危険な食品を知ることが重要である。現在は、食品を選ぶ際に、食品表示をしっかりと見て食品を購入する人が増えているが、そうではない人たちもいる。それは、健康や安全について無関心であることと、知識がないことが原因であると思う。家族が病気にかかることを防いだり、家族の食の安全をしっかりと守ったりするためにも、その知識を身につける必要があると思う。その知識を知っているのと知らないのでは、大きく食生活が変わると思う。また、絶対に知っておくべき知識があると思うので、多くの人々に知識を広げてもらうためにも、地域で講演会を開くなど、身近なところから始めていくのが一番いいと考える。

「どのように食べるのか」とは、食品をどのように調理していくのかに値する。現在では、インスタント食品や、コンビニエンスストアの弁当など、カロリーや添加物などに配慮していない食品ばかりを食べている人が多い。この本では、食卓に出すもの全てが手作りとは言わないから、一汁一菜を心がけるように、と何度も述べていた。私は、それがとても重要なことだと考える。

「誰と食べるのか」では、家族と一緒に食べることを勧めている。現在では、様々な事情によって、ひとりで寂しく食べる、孤食の家庭が多くなっている。また、家族のそれぞれが自分の好きなものを食べる、個食も多くなっている。まずは、家族みんながなるべく、健康に配慮した、同じものを食べることが大切であると思う。

この本を読んで、自分の生活の中で、当たり前だと思っていることでも、きちんと出来ていないことも多くあった。自分がこれからこの分野を学んでいく上で、大切なことをしっかりと理解し、それを一生実践していきたい。また、自分だけでなく、家族や友人の健康のためにも、もっと深く学んでいきたい。