

## 食べることは生きること

### 作る楽しさ、食べる楽しさ、つながる楽しさを味わおう

**人の食の特徴：**動物は命を保つための「えさ」として食をとっています。

それに対して人は食材に「調理」という手を加え、できあがった食事を家族や友人と「分かち合い」「楽しみ」ながら食べます。調理をすること、分かち合うことは人ならではの「尊い文化」です。

**食と生活習慣病：**今、日本人の三人のうち二人は「生活習慣病」といって個々人の食事、運動、睡眠などのあり方によって健康を損なう病気で亡くなっています。

**食と心：**「何を」「いつ」「誰と」「どのように食べるか」ということは、単に体の健康を保つだけではなく、心の健康とも深く関わっています。過去の研究で、「好き嫌が多い子どもたちは、人間関係の幅も狭い」という現場の先生の声もありました。「何でも好き嫌いなく食べる」ことは、将来さまざまな人と関わる力にも関わっています。

**大切な乳幼児期からの食のありかた、内容：**何をどう食べるかということと命に関わる生活習慣病の元凶の一つに「動脈硬化」という血管の内部にさまざまな食事由来の物質がたまる、あるいは、動脈内部が傷つく状態があります。動脈硬化は赤ん坊がお乳を飲んだときから始まり、食生活が悪いと10代で生活習慣病まっしぐらの状態になると言われています。したがって、離乳食が始まる幼児期から「何を、誰と、どのように食べるか」が、「将来にわたる心身の健康」に関わります。しかし、いつでもどこでも手軽にも食べられる今だからこそ、食がおろそかにされている面があり、そのことが身体的疾患だけではなく心の疾患の原因にもなっています。

**知識の習得、食育実践から行動変容につなげる：**当然ながら、こういう食生活を続けるとこういう病気になる、こういう障害につながるという理解がないと、「好きなものを、好きな時に、好きなだけ食べる」という行動は変容しません。また、特に自分で食事を整えることは、その機会がないと身につけません。そこで自分の研究では、さまざまな食育媒体の開発、調理実践の機会を通じてどのように行動変容を促すかということを調査しています。また、近年増加している「食物アレルギー児支援」についても、どのように保育者や保護者に伝えれば、子どもの最善の利益が守られるかについて研究をしています。

作る楽しさ、食べる楽しさを通じて人と人がつながり、結果として心身の健康が維持増進される環境作りが、研究のテーマです。