

規則正しい3食の繰返しは、子どもの未来を創る

西九州大学 健康栄養学部 健康栄養学科 特任教授 沖田 千代

麦の穂が黄金色に輝く季節を迎えています。自然のゆたかな流れの中に身を置くと、今現在、何ごともなく元気で過ごしている自分があるのは、自分の周りの人たちから支えがあることに改めて感謝の気持ちが湧きあがります。中でも互いに助け合ってきた家族には彼らのおかげで救われてきたこと多く、また特別の感があります。



私を育ててくれた父母は幼少期から1日3度の食事をしっかり摂ることを体得させてくれました。しかも、おかずの煮魚をいただいた後の魚の骨はカルシウム源で背が伸びる源だからと、昔我が家にあったしちりんでその骨を焼いて食べるなど、残すことなく栄養をいただく方法を自然に身に付けられ、知らないうちに、今で言うところの「食育」を受けて育ちました。高等教育機関では、「食律生命」という言葉をスローガンにしている大学で学び、その後長く、スローガンそのままに食は生命を律する具体的な事柄を学生たちに教鞭をとってまいりました。

そう言えば、私は昨年度までの3年間、文部科学省の食育推進事業推進委員会の委員長として、小学校の児童、中学校の生徒の学校、ご家庭での食の実態に触れてまいりました。特に、印象に残った調査結果がありますのでご紹介したいと思います。

私が担当した一地域は日本でも医療費高額に入る地域でした。医療費を上げている疾病は生活習慣病の中でも今増えてきている糖尿病腎症でした。糖尿病から発症した合併症です。糖尿病の状態を判定する指標にはHbA1c、空腹時血糖値などがあります。小学校の児童にはまさか糖尿病指標の変化は見えないだろうとの予測を裏切り、特定保健指導対象者選定の基準である5.6%以上のHbA1c値を示す児童が血液検査に同意を下さった保護者の児童60名のうち約20名に認められたのです。しかも、その児童の保護者も児童と同様に高値の傾向を示しました。糖尿病の指標のみならず、血清LDLコレステロール値も高値である保護者のご家庭の児童はやはり高値という正比例の関係でした。この結果はご家庭の食事を始めとした生活習慣に問題を抱えているであろうと予測されます。それを裏付けるかのように、HbA1c値が高いご家庭では、そうではないご家庭と比較して、おかずの味付けに砂糖が多く用いられていたことがうかがわれました。おやつで甘いお菓子を減らしたとしても食事のおかずで摂取してしまう環境であったと言えます。

ご家庭の食事は保護者が健康を少しでも意識して対峙すると、児童の血液検査結果は違ってきます。しかし、ただおなかを満たす為だけの食事は、そのご家庭の子どもさんの将来にそのまま関わっていくのですよね。大学で教えていても実際にその場面を児童の中に見た現実には愕然としたものがありました。

食事づくりを担う方がご家庭の食事に少しでも気を配る意識を持つことはそのままご家庭の皆さんのみならず、未来の日本を担う子どもたちの将来の健康を創り上げていくことにつながると考えています。