

食事こそ 家族のきずな

女子栄養大学教授
食生態学

足立己幸

カレーライス、スパゲティ、ハンバーグ、焼き肉、ラーメン、焼きそば、から揚げ、チャーハン、えびフライ、すし。これは、わたしたちの研究室が調査した小学生の好きな料理ベスト10です。

驚いたのは、ほかのどの調査結果でも、子供の好きなものがほとんど変わっていないということです。地域や年齢、調査方法が異なれば、違った答えが出てもいいはずなのに、全国どこへ行っても同じものが好きだということです。ですから、少々味の悪い話です。

子供は高脂肪の料理が好き

好きなものを食べるというのは、たいへん好ましいことです。ただ、問題なのは、特定の食品群の範囲内に、好きなものが集中しているということなのです。

例えば、最近では成人病の若年化が進んできていると指摘されています。これは、日本人、とりわけ子供や若者の脂肪摂取量が多くなってきたことを意味します。冒頭に挙げた子供の

好きな料理ベスト10をもう一度見てください。第10位のすし以外は、どれも高脂肪の料理ばかりなのです。

献立を写真に収め 栄養バランスをチェック

子供の食事、あるいは家庭の食事が、ある一定の傾向に偏っていないかどうかを冷静に判断する必要があると思います。わが家の献立は和風と洋食のどちらが多いか、野菜を使った料理の割合は、加工食品は……と客観的に調べてみるのです。一週間も続けてみれば、だいたいの傾向はつかめる

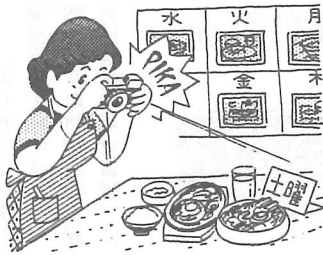
あなたの家は 洋食派、和食派

ことでしょうか。そんな面倒な……といわれる方は、カメラを使ってみるのも一つのアイデアです。毎日、毎食、食卓に並べた食事を写真に収めてしまおうのです。これなら

は毎日メモをとらなくても、後でまとめて写真を見れば、全体的なバランスを把握できることでしょう。

こんな話をすると、「よけいな世話だわ」といわれるかもしれせん。しかし、問題があるにもかかわらず、わが家の食事は大丈夫と思ひ込んでいる人が案外多いものなのです。好ましい食生活と好ましくない食生活を頭の中では理解していても、毎日の積み重ねの中では理想どおりにはいなくなってしまうことが少なくないのです。

写真をながめながら、わが家ではどんな食品をとり過ぎて、何が不足ぎみなのか。また、外食では何を食べているのか話し合う——食卓を見直すためには、家族がそろって食事の話をするひとときがあってもいいのではないのでしょうか。



相談室をご利用ください

12月の各相談室の開設日は次のとおりです。

お気軽にご利用ください。



相談室	相談日	場所	時間	備考
健康相談	12月9日(火) 12月23日(火)	上堺会館 文化会館	午後1時30分 ～午後3時	40歳以上の方は健康手帳をご持参ください
教育相談	12月2・9・16・23日	中央公民館	午後1時30分 ～午後4時30分	当日は、電話でも相談に応じます(内線69)
心配ごと相談	12月2・9・16・23日	中央公民館	午後1時 ～午後4時	
人権相談	12月2・16日	中央公民館	午後1時 ～午後4時	