

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

おざなりになりつつある
食生活

こ ころが最近、その最も人間
あ っさりしたものを食べたい大
人、塩分を控えなければならぬ
よ お年寄り——といったように、
報 食事に対する要求は、年齢や体
の 状態、好みによって一人ひと
り 違います。同じ家族とはいえ
子 供からお年寄りまで、だれに
も 喜ばれる食事を作るというの
は 至難のわざでしょう。

こ ころで、この食事づくりと
あ っさりしたものを食べたい大
人、塩分を控えなければならぬ
よ お年寄り——といったように、
報 食事に対する要求は、年齢や体
の 状態、好みによって一人ひと
り 違います。同じ家族とはいえ
子 供からお年寄りまで、だれに
も 喜ばれる食事を作るというの
は 至難のわざでしょう。

材料や料理のとり合わせに気
を配ったり、味つけを工夫した
りと、主婦は家族それぞれの好
み、要求に沿うようやりくり算
段しなければならぬからです。
しかし、そう努力することが、
結果的に栄養素のバランスもと
れた食生活につながっていくの
です。

と ころで、この食事づくりと
あ っさりしたものを食べたい大
人、塩分を控えなければならぬ
よ お年寄り——といったように、
報 食事に対する要求は、年齢や体
の 状態、好みによって一人ひと
り 違います。同じ家族とはいえ
子 供からお年寄りまで、だれに
も 喜ばれる食事を作るというの
は 至難のわざでしょう。

うな加工食品が多く、食品の組
み合わせの単調さは否定できま
せんでした。また、全体的に野
菜の量が少なく、なんと全体の
四割に当たるお弁当に、野菜が
ほとんど使われていませんでし
た。

心のひだを広げる 食事づくりを

家族全員が 食べることを大切に

このような話をする、「忙
しくてとても理想どおりにか
ない」と言われる方がおります。
しかし、「食べる」ことにもつ
と比重を置いて、毎日の生活を
送っていれば、食事に対する配
慮は自然と行き届くようになる
のではないのでしょうか。

また、主婦だけでなく、家族
の一人ひとりが、食べることを
もっとも大切にしていけば、
食事を媒介として家族のきずな
はより強く、心のひだも広くな
っていくと考えられます。



本号にて、このシリーズ
をおわります。

相談室をご利用ください

1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	1月13日(火) 1月27日(火)	大 総 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	1月6・13・20・27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	1月6・13・20・27日	中央公民館	午後1時 ～午後4時	
人権相談	1月6・20日	中央公民館	午後1時 ～午後4時	