

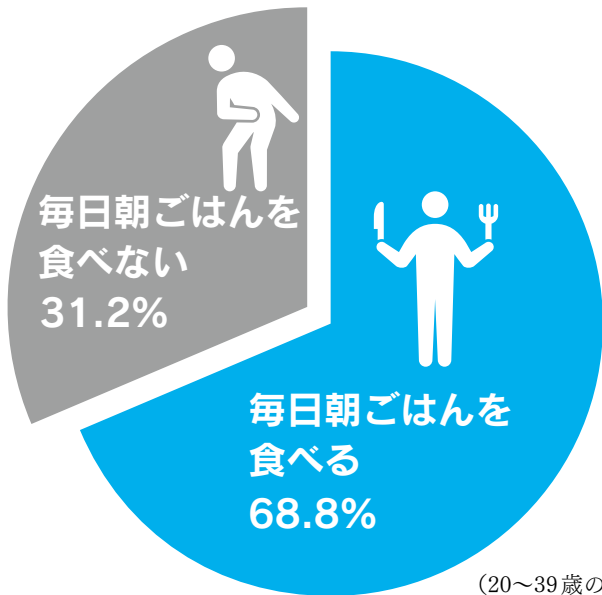
# 現代人の

# 「食」

食があふれる現代。人が生きるための最も基本的な営みである「食べること」への意識の希薄化が指摘され、「食べること」を見つめ直すことが求められています。まずは、現代人が抱える「食」の現状と課題を、町民アンケートの結果を元に見ていきます。

※グラフ・データはいずれも「桂川町健康増進計画・食育推進計画策定に関するアンケート」(平成28年)による。

3人に1人の町民が、毎日朝ごはんを食べない。



(20～39歳の朝食摂取状況)

## アンケートから見える町民の「食」

平成28年11月に実施した「桂川町健康増進計画・食育推進計画策定に関するアンケート」によると、「毎日朝ごはんを食べる」という町民は、20代で66・7%、30代で70・9%となっており、若い世代の町民約3人に1人が「毎日朝ごはんを食べない」という結果が出ています。

また、「毎日朝ごはんを食べる」という町内の小中学生は84・8%と、育ち盛りの子どもたちの15・2%が毎日朝ごはんを食べていない現状です。さらに、同項目の高校生の結果は68・4%となっており、10代半ばから30代にかけて、朝ごはんの欠食率が高い傾向にあるようです。

朝ごはんを食べない理由は、「時間がない」が最も多く、「食欲がわかない」「朝ごはんを食べるより寝ていたい」などが続きます。

町健康福祉課管理栄養士の青柳麻衣さんは次のように指摘します。「生活習慣が安定していないことが、朝ごはんを食べないことにつながっています。就寝時間が遅い児童、生徒ほど朝ごはん欠食の傾向にあるんです」。

また、青柳さんは朝ごはんの内容にも言及。「菓子パンやヨーグルトなど簡易的な食事で朝ごはんを済ませている家庭もあるという結果が出ています。朝食の課題を、内田先生は

副菜がそろった朝ごはんを食べている子どもはもともと少ないのではないのでしょうか」。

## 「食」で伝わるメッセージ 子どもは食卓で育つ

性のトラブルを抱える思春期の子どもたちと10年以上関わってきた助産師の内田美智子先生。子どもたちが性の問題を抱えるのはなぜか。その理由を求める中で、内田先生は「食」にたどり着きました。

内田先生の病院を訪れる性のトラブルを抱えた中高生に「今日は何を食べたの?」と聞くと、返ってくる答えは、菓子パンやカップ麺、スナック菓子、ペットボトル飲料…。現代の子どもたちが抱える「食」の課題を、内田先生は