

有機栽培を通じて食育の輪を広げる

中尾 直史

「食は二十年後の自分を見据える」、「医食同源」と言われているように、色々な悪い食習慣の結果が健康を害することに繋がっています。

私は33年間民間企業で人事や製造、営業等の仕事に従事してきましたが、将来を嘱望された人が健康を害し折角の能力を発揮することができなかったケースや学校現場での勤務を通じて、食習慣の乱れや偏食、アトピーやアレルギーに悩んでいる子ども達の姿を数多く見てきました。

このような大きな原因の一つが「食に対する無関心や軽視」です。時間がないから朝食を抜く、満腹感が得られれば良いからという理由で、栄養価を考えず出来合いの物を食べる、忙しいため夜遅く就寝前にお腹一杯食べる、コミュニケーションのない孤食や個食等、枚挙に暇がありません。

近年、問題になっているさまざまな生活習慣病やガンの増加等の原因のほとんどは食事にあると言っても過言ではありません。そして、高齢者だけではなく子ども達にも肥満や生活習慣病が広がってきており、今や我が国の医療費の総額は46兆円にも上ってきているのです。

また、日本にとって看過できないのは、深刻さを増す食糧危機です。19世紀初頭には18億人であった世界の人口は、爆発的に増え今年ついに80億人を超えました。更にロシアによるウクライナ侵攻や気候変動による農作物の不作等により、世界の飢餓人口が急増しています。現在、日本の食料自給率は先進国で最低レベルの38パーセントしかなく、世界各国から食料を輸入しています。そのためいつ食糧危機に見舞われるかわからない状況ですが、食に関する国民の危機感はまだ乏しいようです。

スーパーやデパート、コンビニ等の食品売り場には、国内外の食品が陳列されており、さまざまな外食産業も増加しています。そのため深く考えずに食材を購入し、食事の手間を省くために外食をするという傾向が増えてきています。しかし、留意すべきなのはこれらには多くの健康にとって有害な農薬や食品添加物が含まれている可能性があるため、選食力を高めることが大切です。『生産者の顔が見える』というのが安全な食材の条件であり、究極の選択は自分で作るということになります。

近年、食の欧米化が急速に進み、肉や小麦、油脂などの輸入食材の消費が増えてきています。この結果、米の消費が減り、伝統的な和食やおふくろの味に代表される家庭での手づくり料理が影を潜めてきています。

最後に、食は地球環境に大きく関わっていることを認識しておく必要があります。農作物の収穫を増やすための森林の伐採、土壌の汚染、食料廃棄、水の大量消費、フードマイレージの増加等が地球環境の悪化につながっています。

今一度、食に関する様々な課題についての理解を深め、身近なことから実践することが大切です。とりわけ家庭での食育に注力していただきたいと思っています。

あとがき

今の日本は非常に危機的な状況にあるのではないのでしょうか。失われた30年と揶揄されるように経済は低迷し、食料やエネルギーを海外に依存し、防衛力にも不安を抱えています。

かつて日本が目覚ましい経済発展を遂げ“世界の奇跡”と言われていた時期に、高田好胤氏が「このままでは日本は物で栄えて心で滅ぶ」、松下幸之助氏が「日本はやがて行き詰まる。何故なら目先のこと、自分のことしか考えない人が多いからだ」と警鐘を鳴らしておられましたが、まさにこれらの言葉が現実になりつつあります。

この原因は長い年月、日本人を支えてきた倫理や道徳観の希薄化、公共精神の欠如、社会的規範の崩壊といった心の空洞化にあるのは間違いありません。

過去の世界の歴史を振り返っても国の隆盛はいかに数多くの高い志を有する人物を輩出していたかであり、国の衰退はひとえに教育の弱体化が起因しています。

教育の基本は“他人に対する真心や思いやりを持ち社会のために貢献するという志を有する人間力を修得させる”ことです。しかし、現状は家庭においても学校においても知識偏重型になっており、人間としての根っこを育てることができていないのです。

よく教育の三本柱は「知育」「徳育」「体育」と言われますが、私はこの土台に「食育」があると考えています。国民一人ひとりが自らの研鑽をはかると共に学校や企業、家庭等あらゆるところでの教育力を高めていくことが大切であると思っています。