

食べることは生きること

生まれる前から人生最後まで、生涯食育

食育という言葉をよく耳にするようになってから早7年。「食育は子どもの食のことですよ」とか、「子どもはもう大きくなったし、食育には興味がありません」と言われる方も。食育は子どもたちだけのものではありません。1日3回人生90年とすると、9万8550回食事をすることになります。9万回もの数字が私たちの日々の健康を左右します。アメリカの調査では、「病気の増加は毎日の食生活の無関心」「病気の主な原因は、脂肪や砂糖の過剰摂取などによる食生活の乱れ」と警告しています。また、多くの病気が「食生活が原因」とも言われています。生まれたての赤ちゃんは、わずか3kg前後。いろいろなものを食べて成長し、40〜60kgになります。もっと大きい方もいらっしゃると思いますが、普段何げなく食べているものが、血となり肉となり、私たちのからだをつくっています。何を食べているかで、からだの状態に違いが出ます。健康に過ごすか、病気になるか、この分かれ目に、食生活が大きな要因になっていると思われま

戦前にはほとんどいなかったといわれるアトピー性皮膚炎やアレルギー疾患など、アレルギーがある子どもが増えています。最近では、子ども

の生活習慣病も急増しています。未

来ある子どもたちの食生活を決めるのは、親だけでなく、祖父母世代やそれをとりまく私たち大人です。食や健康の情報が氾濫している中で、正しい情報を知って、生活習慣を見直しましょう。

忙しい現代に生きる私たちは、案外、食をおろそかにしがちです。食は、単に空腹を満たすものだけでなく、生きるためにも、有意義な人生を健康に楽しく過ごすためにも、必要なものです。

お母さんのおなかにいるときから人生最後まで、生涯食育。健康の基

本は食事から。「食事で人生が変わる」と言えるほど大切です。まずは、「からだ」や「ココロ」をつくる「食べもの」について、もっと関心を持つことから始めてみませんか？

おとなの食育講座 (全10回)

開催日時 5月19日(日)から、
おおむね毎月第3日曜、
10:00~11:30
場所 北九州市立生涯学習総合センター
(小倉北区大門1-6-43)
講師 八木田紀子さん
参加費 1回1800円、全10回1万5000円
(資料代・運営費含む)
問い合わせ ☎093-383-1605
(北九州根っこの会事務局)
<http://ameblo.jp/nekkonokai/>



八木田紀子さんプロフィール/自身のアトピーがきっかけで、漢方、中医学、マクロビオティック、望診法などの知識を習得。薬剤師、健康と食のコーディネーター、望診法指導士の肩書きを持つ。人間の根っことなる食・健康・環境のことをみんなで学び合う「北九州根っこの会」代表、食についての情報を発信する「ひびっく」主宰。