

# 満腹感だけでなく 満足感が得られる食事を



「食育の大切さ」が言われ始めて久しいですが、つつい栄養面にばかり目が行きがちです。しかし、食べることは身体だけでなく心の成長にも大きな影響をもたらします。そこで今回は、食卓環境に重きを置いて食育を考える「食事学」を研究されている大谷 貴美子先生に、食と心の関係や家庭での食事環境の大切さなどについて、お話しいただきました。

「食」は栄養を得るだけでなく  
安心と満足を感じるためのもの

「食育」では、必要な栄養を取り込むという栄養学の面と、食事をする際の気持ちや環境面の両方を考えます。なぜなら食事は、ただ満腹になればいいのではなく、満足感も必要だからです。満足感を得るためには、そこに楽しさや安心感などが必要です。つまり、食べるということは、楽しみであり、満足を得られることであり、心の栄養を満たす行動でもあります。近年は、満足感だけは得られるという食事が増えています。共働きの家庭が多くなり、時間をかけて食事の用意をすることが、難しいなど理由は多く考えられますが、



大谷 貴美子（おおたに・きみこ）先生  
1979年大阪市立大学大学院修了。武庫川女子大学家政学部、大阪市立大学生活科学部での勤務を経て、1996年10月より京都府立大学に勤務、現在は生命環境科学研究科教授。「栄養教育論 これからの食教育のために」（八千代出版）等の著書がある。

簡単に食べものが手に入ることも一つの原因でしょう。

コンビニやファストフードの少なかった頃は、食事の準備も手がかかって大変でした。ただそのおかげで、子どもは、手間ひまをかけて食事を用意してくれる親に、愛情や感謝を覚えることができました。そこから親子間の信頼関係が生まれ、子どもは、家族の中に自分の居場所がきちんとあることを感じ取っていききました。現在の食事環境では、そういったものを感じ取りにくくなっています。

### たとえ一週間に一度でも家族で食卓を囲む時間を

朝食を食べない、いわゆる「欠食」は大きな問題です。朝食を毎日食べる子どもと、食べない子どもの学力差がよく取り上げられますが、この問題は実は根が深く、朝食を食べていない子どもは、単に栄養面が不足しているだけでなく、家庭での居場所がないというケースが少なくありません。中には「親と一緒に食卓に座りたくない」という子どももいるほど。親子間に、何かしらの緊張関係があることがわかる事例で

す。食卓は、家族が自然な形で群れることができる「場」でもあるはずなのですが、それが難しくなってきました。

欠食と共に「コ食」（個食、孤食、子食）といわれる事例も増えていきます。コ食の場合は、食事に親が関与しません。親が関与しなければ、食事内容は子ども自身の嗜好に偏りがち。固いものを食べることが減り、咀嚼力も低下をしていきます。

ただ難しいのは、この「コ食」は、社会環境も原因しているという点です。そして、かつて家庭生活の中で身についた食の経験が減少しています。そこで、学校で提供される給食に期待されているのですが、小学校での給食はただか年間190食ほど。12歳までの食事の約9割は、家庭での食事が占めていますから、どうしても、家庭での食事が重要になります。だから、毎日は無理でも、誕生日や節句などには楽しい食卓を囲めるようにしてあげてください。お仕事でどうしても忙しいという方も、せめて週末と一緒に食材を買いに行ったり、ゆっくり料理をしたり、子どもと食事を介して過ごす時間を作ってほしいと思います。

### 子ども時代の食事経験が豊かな食生活と心の安定を生む

子ども時代の食事が持つ重要な役割の一つは、食の経験を広げることです。子どもの頃に経験した食材やメニューが成長してからの食生活のベースになるので、経験が多いほど食生活は豊かになります。この経験の基礎を作るのは、やはり家庭。学校がゼロから関わるのは無理なのです。

食事、料理はコミュニケーションを円滑にしますよね。初対面の人ともお茶一つあれば、少し心がほぐれます。楽しく食卓を囲めれば、会話も弾みその場に居合やす人の距離はぐっと縮まりますし、料理自体も美味しくなります。食事を楽しめない人が一緒では、周りのみんなも不快になりますよね。

これも子どもの頃から、楽しい食卓を囲めてきたか、という食事の経験です。さらに、楽しい食卓を通して愛着が形成されます。それは、「自分はこの人に守ってもらえている」「安心して戻る場所がある」という確信的な安心を持つことができるからです。