

一緒に考えよう!! 食と健康

食と健康について拡散する様々な情報に惑わされる事無く、健康的な食生活を送るために、一緒に食と健康について考えましょう!



食の男女共同参画、進展を阻むものは?



家庭科はかつて性別教科だった

学校の教科に「家庭科」があったことを覚えていらっしゃいますか。家庭科は衣食住など生活の自立に必要な基礎的・基本的な知識や技術を習得し生活をよりよくしようとする能力を育てることが目的で、食生活に関してはおもにここで学びます。

この家庭科はかつて性別教科でした。小学校の5・6年生は男女一緒に学びますが、中学校では「技術・家庭」として、男子は「技術」を、女子は「家庭」を選択し、高校では女子のみ必修の教科でした。しかし、1985年に女子差別撤廃条約が批准されたことに伴い中学校は1993年度から、高校は1994年度から男女ともに必修となりました。したがって1981年度以降に生まれた人々は性別にかかわらず中学・高校でも家庭科を学んでいますが39歳以上の男性は小学校の家庭科しか知りません。

男女平等であるはずの学校教育において性別によって学びの内容が異なることが約20年前までは当然とされていました。その背景には「家庭運営に携わるのはおもに女性だから、家庭のことは女性だけに教えておけばいい」という考えが広く社会にあったのです。

家庭で再生産される「食事の支度は女性の仕事」

家庭科が男女共学化されて間もない1997年6月に、成長期の子どもがいる群馬県内の家庭で食事作りを担っている人を対象に、食事の支度に対する意識や家族の関わりなどを調査しました(回答者1,220名)。家庭の食事作り担当者は99%が女性で、食事の支度を自分の仕事と65%が受け止めていました。そして「男の子も女の子も食事の支度ができるようになるのがよい」と95%が答えましたが、食事の支度への関わりや関らせ方は子の性別によって大きく異なり、息子は娘よりとても低いことが確認されました。

子どもを育てる家庭の食生活の責任者は母親であり、娘は将来の食の担い手としてそれなりに関わらせるけれど、父親と息子はほとんど関与しないという結果でした。自分自身の食に対してどこか他人事ひとことのような顔をする男性が少なくない背景には、このような家庭環境があることも影響していると考えられます。20年後の今もこの状況は大きくは変わってはいないように見えます。

食事の支度は誰がする?

さて、複数人と一緒に暮らしている方々に伺います。お宅では食事の支度は誰の役割でしょうか。

「もちろん、ワタシ」と答える女性、「わしゃ知らん」と思う男性が多いかと思えます。でも、「ワタシ」が食事を担当するって、一体いつ、誰が決めたのでしょうか?ご夫婦の場合、そのことについて話し合ったことがありますか。ない人がほとんどではありませんか。それくらい、今もなお「家のこと、食事のことは女性がするもの」の意識は根強いのです。これを少しずつ変えていく努力が求められています。



群馬大学名誉教授 農学博士

たかはし くにご
高橋 久仁子氏

群馬大学名誉教授 農学博士。健全な食生活を阻害する原因のうち、フードファディズムとジェンダーに着目し、研究。フードファディズムによる「メディアに惑わされない食生活」を提唱している。近著「健康食品」ウソ・ホント」講談社ブルーバックス 2016



組合員さんの商品の使い方 うちではこうして使ってます!!

宮崎県産切干大根



60g
本体価格 248円
税込価格 267円
次回予定 8月4週

ハンバーグを
ボリューム
アップ

組合員さん
VOICE



煮たり炒めたりいろいろ使えますが、みじん切りにしてハンバーグに加えて、ボリュームアップさせるのにもぴったりですよ。大垣市 ひろっぺさん

九州産ささがきごぼう



凍 200g
本体価格 278円
税込価格 300円
次回予定 8月3週

野菜が
足りないとき、
パッと使える
お助け品!

組合員さん
VOICE



煮物や汁物、炊き込みご飯に必ず入れます。野菜が足りない時に、ものすごく便利です。下準備要らずで大助かりです。美濃加茂市 てんてこまいさん

生おから(国産丸大豆使用)



蔵 240g(120g×2)
本体価格 118円
税込価格 127円
次回予定 8月2週

生おからでつくる
ヘルシーサラダ☆

組合員さん
VOICE



生おからに茹でたニンジン、輪切りにしたキュウリ、ハムを入れ、マヨネーズ、塩、こしょうをしてポテトサラダ風に。コレステロールが気になる人に、おすすめメニューです。可児市 あいあいキッズさん

ただの炭酸水(無糖)



500ml
本体価格 90円 税込価格 97円
次回予定
いつでも注文カタログ8月号

炭酸水で
割って
シュワッと爽快

組合員さん
VOICE



私はそのまま、子どもたちは梅ジュースやカルピスなどを割って飲んでます。夏場は500mlのペットボトル、冬場は200mlの缶が適量で重宝します。子どもたちにも安心して飲ませられます。岐阜市 安藤さん

わかめスープ



47g(4.7g×10)
本体価格 189円
税込価格 204円
次回予定 8月2週

幅広く
活用できて
便利!

組合員さん
VOICE



ほかの野菜を少し足したり、炊き込みご飯に使ったり、ホームベーカリーでパンを焼くとき加えたり♡うどんや素麺を入れて食べたりと、幅広く活用できますよ。関市 トットちゃんさん

食塩不使用ミックスナッツ



100g
本体価格 298円
税込価格 321円
次回予定8月2週

おやつにも、
おつまみにも
ぴったり

組合員さん
VOICE



食塩不使用なので健康によいと思い、おやつ、おつまみに常備しています。とても美味しいので、つい食べすぎてしまうくらいです。砕いてサラダのトッピングにも使います。可児市 はらんぼさん

三重県産焼のり



焼のり10枚
本体価格 278円
税込価格 300円
次回予定 8月5週

しけたのりを
佃煮にする
再生レシピ♪

組合員さん
VOICE



焼のり5枚で、かなりの量が作れます。しょうゆを加減すれば味の濃さを調整できるのも手づくりならではの、熱々のご飯にのせて食べると美味しい♡土岐市 ムーミン大好きさん

材料

焼のり…5枚
水…1/4カップ
しょうゆ…大さじ1
砂糖、酒、みりん…各大さじ1/2

- 1 のりは1cm四方に切り、鍋の中で水につけておく。
- 2 のりがふやけてきたら調味料とともに弱火で煮詰める。



夏祭りのお神輿のご祝儀、棚経&義父の13回忌のお布施と出費が…愛犬パフェの病院は、次の年金日だ(ごめん)。 | 可児市 パフェさん |

