



# 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なく、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!



## 男女共同参画を進展させるため、男性も台所に入りましょう



### 「健康の自己管理権」と「食生活権」を自らの手に

「食事のことは女性の役割」という社会通念は家庭生活において男性が食事のあれこれに関わることを免除してきました。でも、食と健康が密接に関わることを考えると、食生活の運営に関わらないのは「健康の自己管理権」を放棄しているに等しいことなのです。

それだけではありません。実は自分が作って食べたいものさえ食べられない場合があるのです。「イモの味噌汁が大好き。でも、妻が作ってくれない」と嘆く男性がいました。自分で作ればいいのに、と提案すると、実はそう思い自分で作ろうとしたら、「男が台所でウロウロするな」と妻に言われたとのこと。作ってもらえず、さりとて、わが家の台所は使わせてもらえない、したがって好物を食べることができないという「食生活権」を奪われている事実には気づいたのです。

### 食生活の自立

「食生活の自立」はとても難しいテーマですが本稿では一応「健康のことを適度に考え、自分の食を自分で管理できること」とします。すなわち、おいしいような料理やデザート類がずらりと並ぶ「食べ放題」の食事が毎日続いたとしても、嗜好におぼれることなく適切に選び、食べることができる、ということ。といっても、たまに経験する「食べ放題」は別です。逆に、経済的に余裕がなくても栄養素不足に陥らず、健康的に食べることができるということでもあります。

食生活の自立にはいくつかの基礎知識が必要です。食物や栄養に関して、また、健康と食生活の関係について、さらに、ライフステージに応じた適切な

食べ方などの基本的な事柄です。このほか、食材を調達し、煮炊きし、食べて、片付けるという一連の操作を継続的に行う能力を備えていると自立した食生活は実践しやすくなります。

### 食品の素顔が見える食卓を基本に

とにかく台所に入り(入らせてもらい)ましょう。調理は水と刃物と火(熱)の力を総動員して食材を食べられる状態にすることです。台所に立ち、手を動かし、五感を働かせながらの食事作りを経験することは「食べるだけ」では得られない多くのことを学べます。食事の支度は大変と認識するもよし、料理は楽しいと感じるもよし、です。

ところで、食事作りを難しく考えていませんか。毎日の食事は、ご飯に汁物、肉か魚の一皿、それに煮るか、ゆでるか、炒めるかした野菜があれば十分なのです。簡単な調理法(煮る、焼くなど)で用意した、食べものの素顔が見える食卓を大切にしてください。手の込んだ料理やごちそう作りは時間のあるときに家族みんなで楽しむといいですね。いくつかの基本を学べば「ご飯、みそ汁、おかず」という食事を手軽に用意できるようになります。

食生活が性別にとらわれることなく、地道に営まれることを願っています。

群馬大学名誉教授 農学博士

たかはし くニコ

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



夏休み、子どもはプールや海など遊ぶことばかり。大変なのは親ですよ〜。早く終われと思っているのは私だけじゃないはず。でもでも、一緒に遊んでくれるのも、あと数年。こちらもいっしょに楽しめるように体力を温存して子どもに立ち向かいたいです! | 大垣市 はなさん |

おたがいさまの心で広がる

## たすけあいの輪にあなたも参加しませんか

「困ったときはおたがいさま」の気持ちで、困っている人とお手伝いができる人をつなぎます。応援は家事援助、通院介助、庭木の剪定、子どもや赤ちゃんのお世話など、さまざま。あなたも応援者として参加しませんか?お互いに支えあう有償ボランティアの会を紹介します。

### くらしたすけあいの会 ◆またあの人にお手伝いをしてほしい◆

90才の男性Aさんから「犬を飼っているが、骨折して散歩ができない」と依頼がありました。この春「お手伝いする人(活動会員)」に登録されたBさんが犬の散歩をしました。Bさんの人柄から、Aさんとそのご家族にも大変信用していただき、後日Aさんから草取りの相談があった時も「またBさんをお願いしたい」と依頼をくださいました。今は犬の散歩と、草取りのお手伝いをしています。

あなたが日常的にやっていること、ちょっと得意なことが誰かのために役立つかもしれません。「やってみたいけど私にできるかしら」と思っているあなた、ぜひご参加ください。



犬の散歩

コープぎふ本部内 住所 各務原市鷺沼各務原町1-4-1 電話 058-370-6876 活動地域 おたがいさま ひだ、おたがいさま 東部、益田支所エリア以外

### おたがいさま ひだ ◆出産前の不安な時「応援するよ。大丈夫!」の言葉がすごくうれしかったです◆

おしゃべりの場であるサロンに参加してくださっているママ。2人目の出産が近づき、ご主人は仕事で忙しく、両親は遠くに住んでいる…2人目が生まれるとどうなるのかと不安な時に「おたがいさま ひだ」に登録をされました。

後日、赤ちゃんを連れて来てくださり「あの時はありがとうございました。おたがいさま ひだのことを家族に話したら『有償ボランティアを頼むなら、私がやるよ』と母が申し出てくれて、何とかになりました」とお話しくださいました。応援にはつながりませんでしたが、ママにとって一番よい形に落ち着き、私たちもうれしい気持ちになりました。

おたがいさま ひだは、今年で設立9年目となります。市役所や社会福祉協議会と連携を取りながら子育て支援の役割も担っています。



託児の様子

コープぎふ飛騨支所内 住所 高山市石浦町6-20 電話 0577-32-8986 活動地域 飛騨支所エリア

### おたがいさま 東部 ◆介護講座は、今後の参考になります!◆

設立から4年が経ち、依頼の内容も多様になってきました。おたがいさま東部では、応援する人と利用する人のおしゃべりの時間も大切にしています。

「法事があるので、掃除をお願いしたい」との依頼では、仏間、台所、玄関を掃除した後、利用者さんとおしゃべりをしてよりよい関係づくりをすすめています。地域の親子企画からの、団体託児の依頼にも応えています。

おたがいさま講座では、応援者のYさんを講師に「今後に備えて楽しく学ぼう! 介護講座」を開催しています。参加者からは「介護はこれから避けて通れない。今後の参考になりました。施設の見学は必要ですね」と感想がありました。利用者さんの気持ちにより添った応援を心がけ、楽しく活動したいと思います。



掃除のお手伝い

コープぎふ多治見支所内 住所 多治見市旭ヶ丘10-6-100 電話 080-5812-5208 活動地域 多治見・恵那中津支所エリア

お米に乱切りにしたじゃがいも(北あかり)と薄口しょう油を加えて炊きます。炊き上がったらバターと蒸しサラダ豆を加えます。芋名月(十五夜)や豆名月(十三夜)にいただく名月ごはんです。 | 土岐市 KATOさん |

