

特集『今、注目される食と健康！』

健康は「体」と「心」と「精神」がそろった時であるとWHO（世界保健機関）は定義している。健康な子供を育てていくには、親が「体にふさわしい食事とはなにか」を学び、一般に溢れている情報や流行に惑わされず、安全でヘルシーな食事選択を子供のために行う必要がある。この選択は、わが子ばかりか子々孫々にまで影響を及ぼし、そのライフスタイルを幼いうちから子供に身につけていくことは「親からの最大の贈り物」である。

今日多く見られる病気や異常な症状、さらに成人病と呼ばれ悩まされる様々な病気も、元をたたせば毎日の食べ物や幼い頃に親が身につけさせた食習慣が原因であることが多い。病気の多くは大人になってからもたらされるものではなく、どんな病気でも先天性のものを除けば、生まれて以降行ってきた食習慣とライフスタイルの誤りに根本がある。

自分の体のこと、毎日の食や健康のことは決して人任せにすべきではなく、自立し、自ら判断し、実践していかなければならない。食育とは、「体にふさわしい食事とライフスタイル」を正しく選択し実践することであり、生涯を通して行い続けるものである。そのためには私たちが毎日食べている「食べ物」こそ大切に、本来、食事は身近でローカルなものである。私たちは、その地域の風土に生き、食に育まれていることを忘れてはならない。

"We are what We eat"

「私たちの体は食べ物でできている」と訳したい。
(研究員 清水和繁)

■表紙のことば

とっても甘くて爽やかな香りの心地よさ。まち全体がアロマセラピーの世界です。

ここは八幡浜市。みかん王国代表地。日の丸、真穴とは愛媛みかんのブランド地。

蜜柑には、ウンシュウミカン、ナツカン、ダイダイ、オレンジ、ザボン、ユズ、レモン。伊予柑は愛媛生まれの画期的みかん。後も新品種にキヨミ、ハルミ、セトカ…。次々と生まれてる。研究熱心な愛媛。



直接、向灘地区の農園主にみかんに対する熱弁をじっくり聞かせてもらった。収穫と品質で、また日本一に返り咲く日を願わずにはいられません。

柳原 あやこ

●巻頭エッセイ

スローフードな日本！

ノンフィクション作家／島村 菜津

1

●特集／今、注目される食と健康！

地産地消は学校給食から！～農業者の食育実践～

元四国中央市土居地産地消推進委員会会長／深川 正延

4

今治市 食と農のまちづくり

～食育は食の本質を学ぶこと～

今治市企画課政策研究室長／安井 孝

6

ネットが結ぶ食育～こころの交流を実現～

愛媛大学農学部付属農業高等学校教諭／小田 清隆

8

子どもたちが学ぶ「段畑復活からカンコロ飯へ」

宇和島市立遊子小学校校長／友澤 大身

10

「ぎょしょく」を柱に地域を活性化！

愛南町ぎょしょく普及推進協議会事務局／兵頭 重徳

12

フルーツで朝食を！～いつもニコニコ健康家族～

えひめ朝フルの会／大河内 結子

14

●健康特別講座

朝こそフルーツ！

～「メタボリック・シンドローム永久追放！」の決定打～

日本ナチュラル・ハイジーン普及協会会長／松田 麻美子

16

●キラリ光るまち／福井県小浜市

未来につながる食育～「キッズ・キッチン」の可能性～

福井県小浜市食のまちづくり課政策専門員／中田 典子

20

●特選ブログ／shin-1さんの日記

食卓が変わる、家庭が危ない、日本が危ない

人間牧場主／若松進一

22

●MY TOWN うおっちゃんぐ

鳥の目ウォッチング

タウンツーリズム講座主宰／岡崎 直司

24

●研究員卒業レポート

まちセン雑感

客員研究員／兵頭 利樹

26

●トークナウ

私たちの街に音のシャワーを

ヴァイオリニスト／柏原 大蔵

28

●話題のまちづくりスポット

新居浜市まちづくり協働オフィス

29

●お知らせ