

書名：食卓の品格

著者：香川芳子

出版社：幻冬舎ルネッサンス

出版年月：2012年10月

総ページ数：204ページ

ISBN：9784779060670



推薦者

松永哲郎

鳴門教育大学大学院講師

生活・健康系コース（家庭）

『朝ごはんは必ず食べないといけません』『野菜不足はいけません』『バランスのいい家庭料理を食べましょう』この本の目次である。帯には『奇跡の食べ方』とある。著者は女子栄養大学の学長で2012年刊行の本である。「やはり日本の食教育はまだ途上なんだなあ」というのが読後の最初の感想であった。

医学がこれだけ発展した現在において、日本における高血圧の罹患者は約4千万人、糖尿病が強く疑われる者、またその予備軍を合わせると約2千2百万人に上る。これらは生活習慣病と呼ばれ、遺伝要因と食習慣を含む環境要因が複雑に絡み合っ、発症・進展に関与する（これについては、進化医学の視点から解説した『進化医学からわかる肥満・糖尿病・寿命（井村裕夫著、岩波書店、2008年）』に詳述されており大変参考になる）。様々な要因の中でも「食習慣」の重要度は高い。そのため、食習慣を中心とした生活習慣の改善によって、遺伝要因（単一遺伝子性のものを除く）を克服することができると考えられている。

先述の目次にあげられた内容は、我が国のほとんどの人が家庭や学校で繰り返し教えられ、すでに「当たり前」のこととして知っていることではないだろうか。しかし、実践できている人は少ない。生活習慣病は減っていない。その理由は何であろうか。様々な考えられるであろうが、「当たり前」についての科学的な理解と実践の仕方がまだ日本の食教育には不足しているのであろう。何となく頭では分かっているけれども実行ができない。

本書には栄養学の科学的知見に基づいた「正しい食べ方」について理解を深められるよう懇切丁寧に記述され、その実践方法についての記載もある。巷には健康と食に関する玉石混淆の多様な情報が溢れ、どれが信頼に足るものか判断できず、メディアで紹介された健康によいとされる食品に飛びつく現象が頻発している（人の食の選択がいかにか情報に左右されているか、『人間は脳で食べている（伏木亨著、ちくま新書、2005年）』を読むとよくわかる）。そのような「食品選択」や「食べ方」に頼りきって健康を得るのは難しいであろう。健康に近道はない。健康に関する情報の海に溺れる前に、今一度基本の「当たり前」な食べ方を学び直してはみてはどうであろうか。本書には「当たり前」を再度見直し、飽食の現代においてどのような食べ方をすれば良いのか、一つの道標が書かれている。半日もあれば読めてしまうであろう。将来、学校現場において食教育に携わる学生はもちろん、そうでない学生にとっても自分の食生活を見直す良いきっかけになると思うので、ぜひご一読をお勧めしたい。

