

我が家ではこうします



足立先生は、現在女子栄養大学で「食生態学」という分野で「人間が食物を食べる営み」について研究をすすめておられますが家庭にかえれば二児の母親です。日々の食事の中で、お子さんに食物や食事について何が大切と考えて、どう教えようとしているのか、ということについてうかがいました。

☆

食物や食事は、食べることによっておいしさを与えてくれるもの、そして健康のもとになるものである。と考えています。その「おいしい」というのも理屈ではなく「なんとなく感じるもの」があるということであり、「食事

を楽しく心よく味わう」ことによつて、健康のもとになっていくということとです。それに加えて、人間が食物を選択する時に、食習慣の占める位置は大きいわけですが、この個人の食習慣には、その家族の、地域の、日本人の、食に対する歴史がこめられているといえます。ですから、日々の食事を通して、我が家の食事、日本人の食物、食事に対するみかたができるようになるということも、食物や食事は、精神的にも歴史的にも、自分たちでつくりだしていくものであるという観点から、大切なことだといえるでしょう。食物や食事に対して、このような見方、考え方をするようになったのは、

☆

現在では、中一の女の子と、小四の

男の子がいますが小さいときから意識的に食事づくりへ参加させてきました。食事づくりには、つくりだして食べるという喜びがあり、また、しゃべりながら一緒につくるといふことで、親子のコミュニケーションの場ともなるわけです。仕事にでていることが多いので、大量に調理してホームフリージングして（家庭で作る冷凍食品）おくのですが、小さな容器に一人分ずつ入れておいて、あたためて食べられるようにしておきます。しかし、ただ冷凍庫に入れておくだけでなく、ふたをあけたときに、「あれ何だろう」と思わせるようなちょっとした変化をつけるようにしています。たとえば、チャーハン

の具を全部ご飯と一緒にいためたものをつくったら、次は、具を上

るといふ具合です。そして後で必ず、「あのにんじんは、こう切ってた」とか「肉の切り方は……」というように話題にします。

最初は「はしを並べる」ということしかできなかった子が、小学五年の頃から「子どもクッキング」の本をプレゼントしたこともきっかけとなって、主体的に、食事のプランづくりに参加するようになってきました。

☆

買い物にも、子どもをつれていきます。お店には、いろいろなものが並んでいるわけですが、そういう中で、子どもの方から「ああいふ赤い色のついたものは体によくないんだよ」とか「AF2は………」というようにテレビ

理論的には、栄養士を育てる立場になってからですが、感覚的には、育ちざかりの頃だと思えます。当時は、戦争中の食糧難で、しかも兄弟が多かったのですが、母親は毎日毎日の食事の中に、ちょっとした配慮を欠かしてませんでした。ある時は、安売りの大皿を買ってきて、野菜料理をきれいに盛りつけてみたり、またある時は、シーツのまわりを飾ってテーブルクロスにしてみたり、とにかく食事が楽しく、食事の時間は、家族全員が集まる場であつたわけです。

や新聞でみたりきいたりしたことを話してきます。ですから買い物は、単なる食品の購入だけでなく、食物や食品について考えたり、社会的な問題を考える場になるわけです。

今や有害食品や食品公害追放が叫ばれていますが、単に知識を教えようとしてもだめです。毎日の食事を通しておいしいものが味わえる力を育てていけば、さまざまな加工食品や調理食品をおいしいとは感じないようになり、買わないということにつながっていくのです。子どものうちに、こういう嗜好を育てたいと思います。

家の中には、いろいろな部屋がありますが、現在の我が家では、台所が中心的存在としてあるようです。

(文責 編集部)

足立巳幸