

〔 特 集 〕

食育を見つめなおす ～“食”がつくる子どもの健康～

2005（平成 17）年に食育基本法が公布されて 20 年が経過しました。「食育」とは食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることと定義されています。また、2023（令和 5）年に閣議決定されたこども大綱は、「こどもまんなか社会（＝すべての子ども・若者が身体的・精神的・社会的に幸福な生活を送ることができる社会）の実現を目指している」とあります。しかし実際には、不適切な食生活による不健康やせや肥満など、栄養障害の改善に難渋する子どもの数は減少していません。その背景には、核家族化、共働き世帯の増加、貧困など、保護者が家庭の食事作りに時間をかけられない現状があり、SNS による誤った情報や非健康的なマーケティングにさらされて、複雑多様化している子どもの食環境があり、家庭における子どもの食育には格差が生じています。小児期に形成された食習慣を成人後に変容させることは容易ではなく、不適切な食習慣は次世代の健康にも影響を及ぼします。

今回、育児支援にかかわる皆さんに、子どもの食と栄養と健康についての知識を深め、食育の重要性を改めて学び、子どもたちの待ったなしの食育を考えていただくために本特集を企画しました。

人生最初の 1,000 日の栄養が健康の基盤をつくること、子どもはどのように成長発達するか、食べる機能はどのように獲得するのか、子どもの不適切な食が引き起こす栄養障害について小児期と成人期の両方向から捉えて現在実践されている食育の問題点について考え、多様化した子どもの生活環境のなかでも生活リズムを整えること、健康食としての日本食を見直し、多忙ななかでもうまく手軽に調理をしたり、サプリメントについても正しい知識をもち、家庭だけでなく地域社会と一緒に子どもたちの食環境を整えていくために、各分野のエキスパートの先生方にご執筆いただきました。

本特集が、食育を見つめなおす機会になって、“食”がつくる子どもの健康に役立てていただければ幸いです。最後に、ご執筆くださいました先生方、本誌編集委員の先生方と診断と治療社様に深謝申し上げます。

（大阪母子医療センター栄養管理室／西本裕紀子）

