

日常の「食」充実 豊かな生き方を

上京で講演会

『食卓の向こう側』に見えるもの』をテーマにした講演会が30日、京都市上京区の同志社大新町キャンパスであった。7年前から食育の連載企画をしている西日本新聞社(福岡市)編集委員の佐藤弘さん(49)が、日常の「食」の充実が豊かな生き方につながると呼びかけた。

子どもの食育に関心をもち、京都市の市民グループ「元気な命をつなぐ会」が主催した。学生や市民ら約170人



日本人1人が1年間で食べる米の量について語る佐藤弘さん(京都市上京区・同志社大新町キャンパス)

が集まった。

佐藤さんは、朝食を抜く食生活などが原

因で、長崎県の女子高で生徒の多くが平熱で35度台の低体温状態だった事例を紹介した。

「臓器の機能や免疫力が低下する。不妊症の一因にもつながっているのでは」と話した。

児童自ら弁当を作る「弁当の日」を実践している小学校があることを挙げ、「食事のありがたさを知れば、給食を食べ残さなくなる。親や先生にもほめられ、心の空腹感が埋められる」と語った。

(中塩路良平)