R7 楡木小学校　学校通信
No.１４
なりたい自分になる！
In 楡木サラダボウル
令和７年７月４日
文責　余宮

本日の授業参観、懇談会にご参会いただき、大変ありがとうございました。

食に育てられる

給食の配膳終了後、ある学級での出来事。給食の献立と食卓を目の前に、食材当てを楽しんでいるようです。

「にんじん」とか「キャベツ」などの発言とともに、私には聞きなれない言葉が。

「かつおだし！」

なるほど、今日のメニュー「キムチうどん」のだしは、どうやら「かつお」のようです。「キムチうどん」という真新しいメニューにも昭和生まれの私は驚いていたのですが、その食材に「かつおだし」が入っていると明察した子どもたちにも驚き。

大変感性豊かな子どもたちです。

私たちは、その活動が日常であればあるほど、そのことを意識せずに生きてしまいます。豊かな現代を生きる私たちは、どうしても食に対してあまりにも普通に食卓に並ぶので意識が向かないことが多い。

生活習慣病、という言葉が頭に浮かびました。

食などの日常の生活が要因となりうる病気が、いわゆる生活習慣病ですね。三大生活習慣病といわれる病気が、悪性新生物（がんなど）、心疾患（心筋梗塞など）、脳血管疾患（脳卒中など）だそう。聞くだけで空恐ろしい病気です。なんと、日本人の死因の 52%ほどを、この三大生活習慣病で占めているとのデータもあるくらいだから、本当に侮れません。

ただ、この生活習慣病という言葉は、昔「成人病」と呼ばれていました。なぜ「成人病」と呼ばれていたのか。当時、これらの病気は加齢によってその罹患率が上昇し、慢性化していたという事実があったとのこと。贅沢病と揶揄されていたこともあったとか。

その後、病気の原因調査や科学的な検証などが進み、これらの病気は加齢そのものが原因というよりも、加齢に伴った生活習慣が大きな影響力を与えていることが明らかになり、1996 年より厚生労働省が正式に「生活習慣病」という名称に変更しました。

なんだ、ちょっと前じゃん！と思った矢先、「成人病」と言われ始めたのが 1957 年だとのこと。え～、この言葉もまだ 100 年はおろか 68 年ほどしかたっていないの・・・

現代人（ホモサピエンス）が誕生して、約 30 万年（諸説あり）。その期間、人類はほぼ飢えていた、と言われています。だから、生きるために、人類は甘味を好んで受け入れるし、食べられるだけ食べ貯えようとする“性質”を身につけてきた。その“性質”は数百年単位ぐらいでは変わらないのでしょうね。豊かになった現代は、おいしそうな甘味にあふれています。決して否定するわけではないのですが、ファストフードやお菓子はその甘味の代表選手。その上、これも昔は手に入れづらかった“塩味”も豊富にある。過剰な摂取と距離が近いんだなあ、今は。

豊かな現代に生きる私たちは、むしろ昔の人類より食に意識を向けねばならないのかもしれません。そう、食材に入っている出汁が「かつお」からとられていること。「かつお」が体にいいこと。そして、1 回の食事では対して変化が見られないが、その先、確実にその一口が私たちの身体を造っているという事実に。私たちは、一様に食に育てられている。

一食一食を大切にできる楡木っ子になってほしいと、願わずにはいられません。