

食事療法（食事・栄養指導・教育）は、治療と予防の一環

「食育基本法」と栄養教育について

現在、食育基本法という法律が制定され、平成17年7月15日に施行しました。行政機関、幼稚園、保育園、小中高等学校以降も食事と栄養についての教育一環として学ぶ機会ができました。[健康増進法]にある健康になることは「国民の責務」と記されています。国に健康になることを任せるのではなく、国民一人ひとりが個人の責任で健康に取り組むことになりました。

内閣府 食育推進 <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/index.html>

「食育基本法」法律の制定について

日本の国民は、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、毎日の「食」の大切さを忘れ、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩(そう)身志向などの食習慣の乱れによる病気が激増してきました。

政府は、国民という国益が損なわれ、国の衰退が懸念されました。一方、国民の食生活においては、食生活の改善の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが必要になりました。

「食育基本法」の基本理念について

国民が健全な心と身体を培い、豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、「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食育を推進することにあります。

栄養教育を学ぶ意義について

栄養教育を学ぶことは、いいかえれば「自分の体を健康にコントロールするための免許書」を交付されるくらい、意義のあるものです。現代では、各医学関連学会から医学的病気の発現の予防となる食生活指針や栄養管理がガイドラインとして策定されています。

本来なら病気の発症前に病気の予防のための栄養教育を学ぶ必要がありますが、現状としては学ぶ機会がなかった方は、個々の食習慣が乱れることになります。

- 満腹感にたよる食習慣、
- 好きなものだけを食べる食習慣
- 朝食を欠食する食習慣
- 夕食が就寝時間と近い食習慣
- 夕食の飲酒をする食習慣
- 食事時間が不規則な食習慣
- 単品の食事が多い食習慣
- よく噛まない食習慣
- 炭水化物を好む食習慣
- 動物性たんぱく質を好む食習慣
- 脂肪、油脂が多くなる食習慣
- 野菜が少ない食習慣
- 水分の補給をしない食習慣

甘いものを好む食習慣
塩分の多いものを好む食習慣 等

栄養教育の開催について

国、行政機関（区市町村）、地域医療機関、医療関係団体（医師会、栄養士会等）が国民の食育を総合的かつ計画的に推進するため、食育に関する事業、健康セミナーに参加することをお勧めします。