

2 課題

食をめぐる現状から、今後取り組むべき課題をまとめると、大きく分けて次の三つの視点でまとめることができます。



① 体の視点

- ◎ 毎日の食生活は、生活習慣病などの発症と密接な関係があり、健康に大きく影響します。食と健康とのかかわりに関心を持ち、子どもの頃からバランスのとれた規則正しい食事を取り、ゆっくりよくかみ味わう習慣を身に付けることが大切です。
- ◎ また、食品の表示や食の安全についての理解を深め、食品を選択する能力を養うことや食品衛生に気を付けて食中毒を防止することなども必要です。



② 心の視点

- ◎ 食卓を囲んでコミュニケーションをもつことは、食の楽しさを実感させ、心の安定をもたらします。
- ◎ また、料理や農林漁業にかかわる体験を通じて、食べることが動植物の命をいただくことだと実感したり、地域の伝統的な食文化を継承していく必要があります。



③ 環境の視点

- ◎ 食べ物は、自然の恵みですが、その生産・輸送・加工において石油資源やエネルギーが使われています。
- ◎ 食べ残しや食品の廃棄など食べ物のむだを減らし、身近なところでとれた食材を消費することや食料の生産においても環境に配慮することなどによって、食から生じる環境への負荷を軽減する必要があります。