日々の暮らしに

香川芳子
女子栄養大学学長

家族と囲む食卓が心身をはぐくみ、家族の絆を深めます

世界各地で地震や洪水などの大きな自然災害が起きていますが、復興に向けて立ち上がるにも、その人の能力を最大限に発揮できる体力や気力が必要です。その源になるのが食事です。日々くり返し営まれる家族との食事が、人々の心身を養う基盤となるのです。

近年は、生活時間の違いから食事は家族バラバラという家庭も増えています。その内容も便利だから作れないからと外部に依存――人任せにする傾向があります。家族と囲む食卓では一人一人の様子がわかり、なにげない会話が生きる勇気を導き、家族の絆（きずな）を深めます。高血圧を気づかい塩分を控えた料理を作る、家族に合わせて食べやすく切ったり煮たりする、おなかの調子が悪いときは消化しやすいものを準備するなど、それぞれの体調に配慮した食事をととのえることもできます。

特に小さな子どもにとっては、基本的な生活習慣や食習慣を身につける場となります。食はおなかがいっぱいになればいいのではなく、なにをどのように食べていけば生涯健康を支えていけるかを体得させることがたいせつなのです。

かがわよしこ●医学博士。四群点数法の開発、計量カップ・スプーンの普及に携わり、さまざまな形で栄養教育に貢献。

え／伊藤絵里子