

第3章 喜界町の食の課題

1 不規則な食生活

食事の時間がバラバラ・朝食を抜いてしまうなど不規則な食生活が問題となっています。

食事の時間がバラバラな人は多忙な方に多くみられ、食事の時間が定まっていないことが特徴です。次の食事までの時間が一定ではないため、食べられる時に「まとめ食い」をしてしまいがちです。まとめ食いは食べたものが吸収されやすいだけでなく、量も摂り過ぎてカロリーオーバーになりがちです。

朝食を抜いてしまう人は、朝食を摂らないことで体温が上がらず代謝が落ちてしまいます。脳は「次はいつエネルギー補給されるかわからない！」と飢餓に備えるよう防御機能を発揮し、「次の食事がきたら、できるだけエネルギーを吸収しておかないと！」と体に指令を送るため、必要以上にエネルギーを吸収しやすい体となり、肥満へと繋がります。

2 肥満、生活習慣病の増加

夜遅い時間に食事を摂る人は、食べた分のほとんどがエネルギーとして余り、未消化のまま眠ってしまうため胃腸に負担がかかり、翌朝胃もたれになったり、空腹感を感じにくくなるため朝食の欠食に繋がる傾向にあります。朝食の欠食は、その分昼食に過食する・間食が増える等の傾向にあり、結果肥満に繋がっています。

肥満は、糖尿病・脂質異常症・高血圧・心血管疾患などの生活習慣病のもとになります。

3 地場産物の生産量低下と消えつつある食文化

割高な小売価格による販売量の減少、それによる生産者の減少と伝統野菜や地場産物の生産量低下などは、伝統的な郷土料理の消失危機に繋がっています。

行政や教育機関でも児童生徒向けの農作業体験等を行っておりますが、より一層幼少期から農業・漁業に接する機会を増やし、体験活動等を通じて食だけでなく、食べ物が食卓に届くまでの流れや、生産者への感謝の気持ち、島の伝統食材への理解や関心を高める必要があります。

また「弁当の日」の取り組みにより、調理してくれる親への感謝の気持ちや自己肯定感を高める「心の教育」の推進や、子育て世代の男性の家事・育児への参加の中でも特に「料理」への参画促進を目的としている「おとう飯(おとうはん)」などの活動を推進していく必要があります。