

食生活「食習慣と食事の役割とは」 テスト対策ポイントまとめ

食事の役割とは

昨日、何を食べたか思い出してみよう！

唐揚げ、ハンバーグ、サラダ、オムライス、パン、味噌汁、リンゴ、、、ポテトチップスやケーキを食べた人もいるかな？

今このページを読んでいるみんなで、「1日、何も食べても飲んでもいないよ！」という人は、きっといないはずだよ。

そう、「食」は、生きるために必ず必要なことなんだ。

みんなの血となり、からだをつくる「食」。

「毎日」のことなので、その積み重ねは、私たちの健康と、とてもかかわりが深いんだよ。

まずは、「食事」とはどんな役割をもっているのか、あらためて考えてみよう。

食事の役割6つ

「食」は、生きるために必ず必要なことなんだけど、その役割は、「ただ生きる」ためだけではないよ。

たとえば、みんなも美味しいものを食べたら「嬉しくなる」よね。

友達とワイワイしながら食べるご飯は「楽しい」し、国によっていろんなメニューがあったりするよね。

このように、「食事」には、生きるため以外にも役割があって、その役割は大きく6つあるんだ。



1：生活のリズムをつくる

朝ごはんを食べると、なんとなく体にスイッチが入って、「今日も一日がはじまるぞ」と感じたことはないかな？

食事をすると、腸が動き始めて、体が「これから一日がはじまるんだ」と準備をしたりするんだ。

「食事」には、生活のリズムをつくる役割があるんだね。

2：楽しみとなる

「今日は頑張ったから、ごほうびにプリンを買って食べよう」とか、「今日は大好きなカレーだから、家に帰るのが楽しみだな」と思ったことはないかな？

「食事」は、楽しみとなる役割もあるんだ。

3：触れ合いの場になる

食事をするために、家族がみんなリビングに集まって一緒に食べたりするよね。

友達と「今度、一緒にパンケーキを食べに行こう」なんて約束したりもするんじゃないかな。

「食事」は、人々が触れ合うための場になる役割もあるんだね。

4：文化を伝える

お寿司や天ぷら、外国の人にも人気の「日本ならではの料理」があるよね。

日本以外の国にも、インドのカレー、イタリアのパスタ、アメリカのハンバーガー、それぞれの国ならではの料理がたくさんあるね。

「食事」によって、文化が生まれたり、人から人へ文化が伝わったりするんだね。



5：体をつくる

筋トレをする人は、トレーニングのあとに「プロテイン」を飲んだりするよね。
これは、タンパク質を積極的にとることで、筋肉を育てようとしているからだよね。

美容のためにいい食事をしたりとか、成長期の子供の背を伸ばすためにカルシウムをとるようにしたりなど、「食事」は、体をつくる役割もあるんだね。

6：エネルギーになる

食事は、生きるために最低限の量をとるだけではないよね。
運動会の日の朝、しっかりとご飯を食べて、力いっぱい走れるようにしたり、受験生が夜遅くまで勉強をがんばれるように、「夜食」をつくってくれるお母さんもいるよね。

「食事」は、エネルギーを出す役割ももっているんだね。

このように色々な役割ももっている「食事」だけれど、その役割を十分に引き出すには、「食習慣」がとても大切なんだ。

こんどは、その「食習慣」について、くわしく解説していくよ。

食習慣とは

…とその前に、まずはみんなの「今」を知るため、「食生活チェック」をしてみよう！そして「健康」を支える3本柱について、話しておくね。

食生活チェック 次の質問に はい・いいえ で答えよう

- 1：朝・昼・晩、規則正しく食べている
- 2：スポーツなどで積極的に体を動かしている
- 3：様々な食品を組み合わせでバランスよく食べている
- 4：積極的に食事作りや後片付けをしている
- 5：人と一緒に楽しく食事をしている

さあ、「はい」はいくつあったかな？



「いいえ」が多かった人、今日このページを読み終わるころには、食事に対する意識が変わるといいな。

「健康」を支える3本柱

「こどもの仕事は、“よく食べ、よく遊び、よく眠る”こと」と言われたことはないかな？

この言葉は、実はとても大切で、「健康」を支えている3本柱は、「運動」「食事」「休養」なんだ。

バランスのいい食事をとることで、元気に運動できるし、しっかり動けば夜にぐっすり眠れる。そうやってこの3本柱が関わりあって、私たちの「健康」を支えているんだ。

それでは本題の「食習慣」について解説するよ。

戦争が起きていたころの昭和の時代は、国民の食事は貧しくて、バランスのいい食事をすることができなかったよ。

今は日本も豊かになり、現在の日本人の食事は、摂取すべきエネルギーや栄養素は満たされ、バランスがとれているといわれているよ。

でもさっき、食生活チェックをしてもらったけど、結果はどうだったかな？

一人ひとりの食生活に目を向けると、必ずしも良い状態ではないことがあるんだ。

「よく食べるもの」や、「食べる量」、「食べる速さ」、「食べる時間」など、日ごろの食事の仕方のことを「食習慣」というよ。

みんなの食習慣はどうだろう？

たとえば食事を抜くことを「欠食」というけれど、朝食を抜いている人はいないかな？

ほかに、好きなものしか食べなかったり、ほとんど嚙まずに飲み込んであっという間に食べ終わるような早食いだったり、おやつを食べて食事が入らなかったり。



普段「なんとなく」していることかもしれないけど、毎日のことだから、その食習慣次第では、栄養のバランスが崩れてしまうんだ。

さっき「健康の3本柱」で習ったよね？「食事」が崩れてしまうと、「運動」にも「休養」にも影響が出て、「健康」を支えられなくなってしまう。

そうすると、「生活習慣病（せいかつしゅうかんびょう）」になりやすくなってしまふんだ。

この「生活習慣病」は、これから大人になっていく中で、とても重要なので、詳しく解説するよ。

生活習慣病とは

「生活習慣病」とは、その名のとおり、その人の「生活習慣」が原因でなってしまう病気のことだよ。

食事だけではなく、睡眠のとり方がバラバラで短いとか、運動をあまりしないとか、タバコをよく吸うとか・・・

「生活習慣病」にはどんな病気があるの？

糖尿病・肥満・脂質異常症・高血圧症・心筋梗塞・脳卒中・肺がん・慢性気管支炎・大腸がん・肝硬変・脂肪肝など・・・

この中で、食習慣が原因でなってしまう病気は
糖尿病・肥満・脂質異常症・高血圧・大腸がんだよ。

みんな、風邪をひくと、すぐに熱が出たり、鼻水が出たり、のどが痛くなったりするでしょ？それですぐに病院に行ったり、薬を飲んだり、「治そうとする」よね。

それに比べて生活習慣病の恐ろしい所は、「すぐには症状が出ないこと」なんだよ。



不適切な食習慣や、運動不足、睡眠不足などの生活習慣の積み重ねで、一歩ずつ「生活習慣病」に近づいていってしまっていて、ある日発症してしまうんだ。

「今、元気だから大丈夫」「大人の病気のことは、大人になってから考えよう」と思っていないかな？

今のみんなの食事や、運動、睡眠…成長期の今のうちに、しっかりとした「健康」の基盤を作ることが大切なんだ。「食事」「運動」「休養」の3本柱の中でも、直接からだにとりこんで、血となり肉となる「食事」。今まであまり意識していなかったかもしれないけど、食習慣を振り返って、「生活習慣病」の道を進んでいないか？考えてみよう。

孤食とは

最後にしっかり伝えたいことが、食事の形態（食事の摂り方）についてだよ。

ここまで読んで、栄養のバランスのいい食事が大切なことは伝わったと思うんだけど、「食事」は、栄養を摂るだけの役割じゃなかったよね。

そう、「楽しみとなる」や「ふれあいの場になる」など、「心の健康」に繋がる役割をもっていたね。

みんなは、ふだん誰と食事をしているかな？

1人で食事することを「孤食（こしょく）」、家族や友人と食事することを「共食（きょうしょく）」というんだ。

「孤食」の「孤」は、「孤独」の「孤」だね。

近年、子どもたちの「孤食」について問題点が指摘されているんだよ。

一人で食べたら、好きなもの好きなだけ食べられるし、嫌いなもの残せるし、いいじゃん！と、思っていないかな？

その考えが、「健康なからだ」をつくる道ではなく、「生活習慣病」への道を進んでしまうんだ。



こどもたちの孤食は、好き嫌いを増やす要因になってしまったり、偏ったものばかり食べるようになってしまったり、そして食卓を囲む食事には「コミュニケーション」という大切な「心の健康」の役目があるので、孤食だと、コミュニケーション能力が育ちにくかったり、食事のマナーを教わる機会を失ってしまったり…

それに比べると「共食」は、規則正しい食習慣を身につけたり、絆を深めたり、心に良い影響を与えるんだ。

家族の生活リズムによって、なかなか難しいかもしれないけど、なるべくみんなが顔を合わせて「共食」を心がけよう。

「食事の役割」テスト対策ポイント

・食事の6つの役割とは

- ①生活リズムをつくる
- ②楽しみとなる
- ③ふれあいの場となる
- ④文化を伝える
- ⑤からだをつくる
- ⑥エネルギーとなる

・健康を支える3本柱…「運動」「食事」「休養」

・食習慣とは、よく食べるものや、食べる量、速さ、食べる時間など、日ごろの食事の仕方のこと。

・生活習慣病とは、不適切な食習慣や、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が発症や進行に関わる病気。

・1人で食事をするを「孤食」、家族や友人と食事をするを「共食」とよぶ。孤食より共食のほうが、規則正しい食習慣や心の健康に良い。

