

月刊 さいとう健けん

発行所：自由民主党本部 定価1部108円(税込)毎週火曜日発行
住所：〒100-8910 東京都千代田区永田町1-11-23
電話：03-3581-6211(代表) ホームページ：<http://www.jimin.jp/>

《 ミニプロフィール 》

昭和34年、小さな写真屋に生まれる。
大学時代は、ハンドボール部のキャプテンとして活躍。
零細企業に育ったこともあり、中小企業を担当する通商産業省に入省。
日米交渉や行政改革、地方行政(埼玉県副知事に出向)などに携わる。
平成18年衆議院千葉七区補欠選挙にて公募により選ばれるも、惜敗。
平成21年衆議院総選挙において、初当選。3期目。環境大臣政務官、
党副幹事長、党農林部会長を経て、現在、農林水産副大臣として農協
改革やTPPなど、安倍政権の最前線で奮闘中。
〔趣味〕ハンドボール、カラオケ、読書、映画
〔好きな食べ物〕ラーメン、焼肉(特にカルビとハラミ)



特別号
平成28年4月1日発行

「食育とは？」

さいとう健は、今、農林水産副大臣を拝命し、TPPや農協改革など転換期にある日本農業の行く末を決めるような農業政策に取り組んでいます。

ところで、私たちが毎日食べるのが農産物なので、農業政策は、いかに食べるべきかの、いわゆる「食育」と密接不可分の関係にあると言えます。

これまでこの月刊も固いテーマが多かったのですが、今回は「食育」という少しやわらかいテーマを取り上げてみます。

＜食育基本法で書かれていること＞

食育基本法という法律があります。その法律では、第一条の目的で、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための「食育」とうたわれています。

つまり、「食育」は、健全な心身にも人間性にも必要だということなんです。そして、この法律の前文には、子どもにとっての「食育」が心身の成長や人間性の形成に大きな影響を及ぼすとされており、いかに「食育」が子どもにとって大事なかが強調されています。

＜食育とは何か？＞

「食育」には、いろいろな側面があります。生活習慣病の予防などの食生活の改善や、食の安全への対応、日本型食生活の推進、食料安全保障、食品ロスの削減、和食の継承などなど。どれも「食育」によるきちんとした理解が大切です。

(裏面に続く)



「ギョギョギョ！」でお馴染みのさかなクンと魚食を広めることで意気投合。



地産地消を広めるフォーラムにて。地域の特色ある取組に驚かされます。



子どもたちの声援を受けながらの餅つき。いいところを見せようと力が入りました。

コラム1 「第3次食育推進基本計画目標の中から」

平成27年度の調査では、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている国民の割合は58%。若い世代に限れば43%しかありません。現在、政府では、この数字を平成32年度には、前者で70%以上、後者で55%以上に高めようという目標を掲げています。皆さんは組み合わせた食事ができていますか？

特に、地産地消。自分の家の近くで、新鮮で、安全で、おいしい農作物が作られているということがいかにありがたいことか。ぜひ、多くの方々に認識していただきたいと思ひます。

<日本型食生活とは？>

この中から、今、農林水産省が推奨しております「日本型食生活」について紹介したいと思います。

まず、日本型食生活とは何か。これは、「ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活」のことであります。

ごはんを中心の食事にしますと、汁物や魚、肉や野菜などの組み合わせが行われやすくなり、自然とバランスが取れた食事になりやすいという面があります。別に、さいとう健が農林水産副大臣だからごはん食を勧めているわけではありませんが(笑)。

さらに、主食、主菜、副菜の三つを何にしようかと意識するだけで、栄養バランスがとりやすくなります。これらに、牛乳・乳製品、果物を加えれば完ぺきです。もちろん、買ってきたお惣菜を組み合わせても構いません。さらには、一食単位や一日単位でバランスが取れなくても、数日単位でバランスを取るということでも構いません。

要は、ほんの少し意識するだけで、ずい分バランスが取れるようになりますということですよ。

字数の関係で、簡単な紹介になりましたが、詳しくお知りになりたい方は、ぜひ、インターネットで「食事バランスガイド」を検索していただけたらと思ひます。

<最後に>

できるだけ家族で食事をするという「共食」が大事であることは、「食育」の一つの要素ではありますが、そうはいかないケースも、残念ながら多々あると思ひます。

最後に、これに関連して、地元の活動でいたく感心した取り組みについてご紹介したいと思います。

松戸の小金原での試みですが、「いつも一人でごはん食べるのつまらないな」とか、「お腹すいたけどうちに食べるものがないな」とか思っている子どもが、子どもだけでごはんを食べに来られる「子どものための食堂」がオープンしたのです。

こういう子どもたちが増えているということは大きな問題であるわけですが、なんとか子どもたちのためという思いで活動されている「こがねはら子ども食堂」をみんなで盛り上げていけたら素晴らしいなと、さいとう健はしみじみ感じております。

コラム2

「一日の食事の適量について」

食事の適量は性別、年齢、運動量によって異なりますが、標準的な大人の場合、以下に記載するような単位でみると、一日主食を5~7単位、主菜を3~5単位、副菜を5~6単位が目安とされています。このほか、牛乳・乳製品、果物が必要ですが。

主食とは…主に炭水化物の供給源であるごはん、パン、麺、パスタなど。

- (1単位) ご飯小盛一杯、おにぎり一個、食パン一枚、ロールパン二個
- (2単位) うどん、そば、パスタ

主菜とは…主にたんぱく質の供給源である肉、魚、大豆および大豆製品など。

- (1単位) 冷奴、納豆、目玉焼き
- (2単位) 焼き魚、魚のてんぷら、マグロとイカの刺身
- (3単位) ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鳥のから揚げ

副菜とは…主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源である野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻など。

- (1単位) 野菜サラダ、キュウリとわかめの酢の物、具だくさん味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこのソテー
- (2単位) 野菜の煮物、野菜炒め



「国会見学」のご案内

さいとう健は、時間の許す限り、国会議事堂内を一緒に案内いたします。何名様でも結構です。お問い合わせは後援会事務所まで。



「ミニ集会」のご案内

さいとう健は、皆様とひざをつき合せて意見交換ができるミニ集会を、活動の原点としております。ぜひ企画してお呼びいただければ幸いです。



書き初め教室に立ち寄り。私の字が小学生よりも下手であることを痛感しました。

メルマガさいとう健

名前・住所の登録不要。

月刊さいとう健では伝えきれない内容満載。

返信すれば匿名で意見を伝えられます。

<http://www.saito-ken.jp/info/melmaga.html>



討議資料

～ 後援会入会はコチラまで ～

さいとう健 後援会事務所(千葉銀行おたかの森支店裏)

〒270-0137 流山市市野谷665-40-103

TEL:04-7157-6223 FAX:04-7157-6224 E-mail: info@saito-ken.jp

さいとう健 国会事務所

〒100-8981 千代田区永田町2-2-1衆議院第一議員会館822号室

TEL:03-3508-7221 FAX:03-3508-3221