

# 一緒に考えよう!! 食と健康

食と健康について拡散する様々な情報に惑わされる事無く、健康的な食生活を送るために、一緒に食と健康について考えましょう!

## 健康にやすため、女性も男性も食生活に関わりましょう

食と健康は密接に関わります。女性、男性に関わらず、健康に過ごすためには自分自身が食べることに責任を持つ必要がありますよね。

### 食生活への男性の関わり

今から18年前(1999年)の6月に「男女共同参画社会基本法<sup>\*</sup>」という法律が成立・施行されました。「日本国憲法のもと、男女平等の実現に向けた様々な取組が進められてきたが、なお一層の努力が必要。性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することができる男女共同参画社会の実現が重要な課題」(前文より抜粋)として制定されました。

「男は…、女は…」と、性別で役割や仕事、特性や行動規範などを分けることはやめて、性別にかかわらずその個性と能力を発揮できる社会を築いていくことが法律に定められたのです。「食の男女共同参画」とはこれをふまえ、誰もが性別に関わらず食べることに関わっていきましょう、ということです。

さて、法律施行から20年近くたち、社会全体としては「男だから、女だから」と決めつける風潮はだいぶ薄らいできたように見えます。でも、食に関しては未だに「女性が主役」との雰囲気が残っているように感じます。

### 食事の用意は女性がするの?

たとえば、食に関連する広告や各種パンフレット類のイラストなどには男女共同参画の視点に欠けるものをまだ見かけることがあります。ある食材宅配事業者のチラシ広告には「メニューと食材のセットで忙しいお母さんの夕食づくりを応援します。」と「おかあさん」限定でした。「忙しいあなたの夕食づくりを」とすれば、利用対象者はもっと広がると思います。料理をしている母親の横で父親と子どもが遊んでいるイラストもありました。いずれも「食事

の支度はおかあさんの仕事」との固定的役割にとらわれていることが反映されているようです。

### 一緒に考えたいこと

食生活と健康が密接に関わることはすでに誰もが知っているはずですが、ですから、食で得られる(守れる)健康を手に入れたいのなら、自分の食については自分で考え行動しなければなりません。自分以外の誰かに任せきってしまうことはできないことなのです。

魅力的な食べものがあふれる社会では「どのような食品をどれくらいの量、どのようにして食べるとよいのか」を自分自身がある程度知らないと、食で守れる健康の維持は難しいのです。食べることに自分自身が責任を持ち行動することが、長い一生を健康に過ごすためにとても大切です。

食の男女共同参画の進展を阻む原因は家庭や学校、社会などのすみずみに潜んでいます。今回はこのような状況がなぜ続くのかについて改めて考え、次々回は誰もが「手に食」をつけるために必要なことは何かを考えたいと思います。

<sup>\*</sup> 内閣府男女共同参画局ホームページ  
[http://www.gender.go.jp/about\\_danjo/law/kihon/9906kihonhou.html#anc\\_chapter0](http://www.gender.go.jp/about_danjo/law/kihon/9906kihonhou.html#anc_chapter0)

群馬大学名誉教授 農学博士

たかはし くにご  
**高橋 久仁子氏**

群馬大学名誉教授 農学博士。健全な食生活を阻害する原因のうち、フードファディズムとジェンダーに着目し、研究。フードファディズムによる「メディアに惑わされない食生活」を提唱している。近著「健康食品」ウソ・ホント」講談社ブルーバックス 2016



# うちではこうして使ってます!!

組合員さんの商品の使い方

### とろっとおいしいカットマンゴー

凍 150g  
 本体価格 198円  
 税込価格 213円  
 次回予定 8月1週

何種類ものデザートが作れる逸品☆

組合員さん VOICE

果物が高いとき、買い忘れたときの常備にぴったり。ヨーグルトやスムージーはもちろん、マフィンにも使います。 可児市のんママさん



### 恩納村の美ら海育ちもずく(洗ってます)

凍 200g(100g×2)  
 本体価格 189円  
 税込価格 204円  
 次回予定 8月1週

味付けがされていないから、炊き込みご飯・卵とじにも!

組合員さん VOICE

白米にもずく、ニンジン、ゴボウなどを一緒に入れて炊いて、韓国風に焼肉のタレをかけて食べています。味付けがされていないので、卵とじやチヂミにも幅広く活用しています。 中津川市 はな\*さん



### グレープフルーツ(ホワイト種)

1玉(中玉)  
 本体価格 158円  
 税込価格 170円  
 次回予定 7月3週

グレープフルーツで飛やかゼリー

組合員さん VOICE

糖分はグレープフルーツとハチミツだけ。甘すぎず、さっぱりした味わいで、家族にも好評です。 高山市 ほそみさん



### 国産きぬ充てん豆腐

凍 300g  
 本体価格 78円  
 税込価格 84円  
 次回予定 毎週

豆腐でモチッと白玉団子

組合員さん VOICE

白玉粉に豆腐を少しずつ入れながら、耳たぶくらいの固さになるように練り合わせます(白玉粉200gに対して豆腐250g前後)。栄養も摂れ、モチモチ感も増すように思います。あんこをつけたり、フルーツポンチにして食べます。 池田町 makaさん



### せいきょうだしパック(国産原料使用)

144g(12g×12)  
 本体価格 208円 税込価格 224円  
 次回予定  
 いつでも注文カタログ7月号

料理のだしはこれにお任せ!

組合員さん VOICE

今までは、その都度だしをひいていましたが、これは余分な化学調味料が入っておらず、風味がよいのでお気に入りになりました。煮物やおひたし、うどんやおでんのつゆと幅広く使っています。わが家の必需品です。 岐阜市 ITおんちさん



### 材料

グレープフルーツ…2個  
 ゼラチン…5g  
 水…70cc ハチミツ…50cc



- ゼラチンを大きじ3の水(分量外)でふやかしておく。
- グレープフルーツの皮、薄皮を取り除き、果実を好みの大きさにほぐし鍋に入れ、ハチミツと水を加え混ぜる。
- 弱火にかけ、フツフツしてきたら火を止めて、①を加えよく混ぜ合わせる。
- 器に入れて冷蔵庫で1~2時間冷やす。

雑貨

### アクとり名人

20枚×2P  
 φ20cm  
 本体価格 348円  
 税込価格 375円  
 (キャロット)

一石二鳥のお助けアイテム

組合員さん VOICE

アクを取ってくれるだけでなく、落し蓋としても活躍してくれるのでとても便利です。 各務原市 ぼっぼちゃんさん



雑貨

### やわらかワンタッチコアノン 太穴 シングル

130m×6  
 本体価格 399円  
 税込価格 430円

可愛いケースに入れてティッシュ代わりに☆

組合員さん VOICE

トイレトペーパーですが、可愛いケースに入れて、洗面所、キッチン、ガス台…と、いろいろな場所に置いています。油污れや手を拭いたり、埃を取ったり、ペットのそそうを掃除する時などに使っています。 中津川市 シフォンさん



短冊切りにした長芋に、梅干しを叩いたものを青じそドレッシングと混ぜて和えます。大葉の千切りがあれば、さらにGood!鰹節をのせていただきます。 | 瑞浪市 メイちゃんさん |



梅干し、しそをみじん切りにして、天日でカリカリに乾くまで干してからビンに詰めておくと、1年中美味しいおにぎり、お茶漬けが食べられますよ。 | 中津川市 丸山さん |

