

第4条

家族や仲間と楽しく食事をしましょう。

みんなで楽しく食べることは、食べものの消化や吸収によいのはもちろん、家族や仲間とのきずなを深め、心の疲れをいやすことにもなります。最近では、家族が少人数になったり、それぞれの生活時間が合わなかったり、1人暮らしの人が増えたりして、そろって食事をする機会が少なくなっています。しかし、みんなで食卓を囲むことは、楽しい食事の第一歩です。買い物、料理、後かたづけなどを助け合っていくことも楽しさを見出し、食生活を大切にすることにつながります。

また、1人で作って食べるときにも、あらゆる五感を意識することで、さらにおいしさを楽しめるようになります。

こんな食事を続けていませんか？



時間に追われてファーストフードやお弁当を黙々と食べたり…

- 楽しく会話をしながらの食事は早食いや食べ過ぎ防止にもつながります。
- みんなで食べると1人の時より多くの食品を食べ、栄養バランスもアップできます。

五感で食べる



視覚

食べものの色、つや、姿、形、盛りつけを目で味わう。食器、花、照明など食の全景を楽しむ。



聴覚

煮る、焼く、揚げる、切る音。サクサク、パリパリと歯触りや歯ごたえのある音。食卓での楽しい会話、笑い声、音楽(BGM)。



嗅覚

野菜や果物、魚介類などの鮮度。台所や食卓でのおいしそうなお匂いは食欲を増進させる。



味覚

甘い、辛い、すっぱい、苦い、しょっぱいの五味の他、多種多様なうまみを味わう。渋い、甘酸っぱいなど、どうおいしいかがわかる。



触覚

むく、ちぎる、切る、こねる、混ぜる、盛りつける。硬さや温度を感じる。箸や包丁、缶切を使う。火をつけて消す。指先が器用になると、脳が発達する。

(引用：「漢字で食育」砂田登志子)

食卓の笑顔は最上のごちそうです。自分なりの食事の楽しみ方をみつけ、食生活を豊かにしていきましょう。