



笑・食卓シリーズ

服部幸應の 食育の本

Shoku-iku vol.2

Chapter 1 服部幸應の「食育のすすめ」…… 6

環境の古典『沈黙の春』…… 14

Chapter 1

1 食育の基本

3つの柱

——食育が地球を救う…… 15

選食力を養う…… 16

野菜／果物／米／魚介類／肉

食事作法を身につける…… 38

現代の食の問題「6つの食」とは／ここまで来た！食卓崩壊・家族の崩壊／こうして変えよう、家族の食卓

地球の食を考える…… 60

地球の温暖化がパンの価格を上げる／原油価格の高騰が食品を直撃／バイオ燃料用に転作する農家が続出／台頭するBCGの諸国で食料需要が急増／過度の海外依存が、食料事情を悪化させる／「食の安全」と「適正価格」を考える／日本の農業は存亡の危機／食料自給率アップのためにいま何ができるか？

データで見る食育1…… 72



Chapter 2

2 この国の食育

——食育を支える動き…… 73

食育担当大臣 上川陽子×服部幸應…… 74

内閣府…… 77

農林水産省…… 78

文部科学省…… 79

厚生労働省…… 80

データで見る食育2…… 99



Chapter 3

3 食育の実践ルポ

——子どもは食育を待っている…… 81

喜多方小学校

「農業科」誕生で子どもと地域が元気になった…… 82

山宮小学校・網代小学校

3世代にわたり54年続く山の子と海の子の交流…… 86

NPOフレンドシップキャンプ

海の幸で「命をいただく」を教える臨海学校…… 90

みいづ保育園
日々の食育が子どもたちの生きる力を育む…… 94

ベジタブル・キッズ
ひと味違う大人と子どものための食育講座
NPO法人キッズエクスペリエス21
食育コンテストを通して
幼児向けの食育活動を応援…… 100

千葉県東庄町・農家
みんな一緒に畑に行こう！…… 108

香川県歴史博物館
瀬戸内海をクジラが泳いだ…… 112

和田浦くじら食文化研究会
「鯨の街」和田浦の家庭料理と町おこし…… 114

東京ガス
炎は友だち ちこそうキャンプ…… 118

Chapter 4

4 脱メタボリックシンドローム宣言！

——予防は食育から…… 125

メタボリックシンドロームの正体とは？…… 126
あなたも指導の対象に!?
メタボの指導がスタート…… 128

Chapter 5

5 食育のサポートカンパニー

大人以上に深刻な問題をはらむ
子どもメタボリックシンドローム…… 130

あなたのメタボ度は？
「メタボすごろく」で判定にチャレンジ…… 133

脱メタボへ行動開始！コツは楽しく格好よく
メールでサポートしてくれるから
最後まで続けられる…… 138

ウォーキング後の血糖値は？
効果が分かれば、やる気もアップ…… 140

作って、食べて測って納得。
料理教室で脱メタボ…… 142

ネット・メールを
利用する禁煙マラソン…… 144



東京ガス…… 146

日本醤油協会…… 148

明治乳業…… 150

朝日クッキングスクール J A全農 朝日新聞社
全国農業協同組合中央会…… 152

CBTアセット…… 156