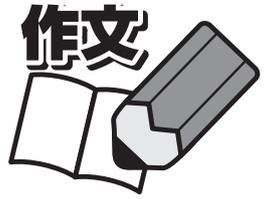


全国コンクール 優秀賞

群馬県コンクール 金賞



## 飽食の時代

前橋市立第六中学校 3年 植木 白姫

「飽食」という言葉を知っていますか？食べ物に不足がなく、飽きるほどに食べられることです。つまり、食べたいと思ったものを何でも手に入れられる状態をいいます。

日本は飽食の時代だといわれています。スーパーマーケットやコンビニにはたくさんの食品が並び、私たちのまわりには食べ物があふれています。そして、賞味期限が切れた食品は大量に廃棄されてしまいます。

一方、世界に目を向けると飢餓で苦しむ人が多くいることも現状です。先日見過ごすことのできない新聞記事を目にしました。世界的に慢性的な栄養不足になっている人の数は2020年に推定で八億人以上に達したという調査結果です。要因として紛争により食料が生産できなくなった、紛争が食料の輸送を妨げその結果食料確保にトラブルが多発、さらなる紛争の引き金になったというのです。私たちの身の周りにはたくさんの食料があるのに、世界には飢餓に苦しむ人が存在するのです。

私の家では家族で食べる分のお米を作っています。近年、日本では豪雨や大型の台風による自然災害が多発し、お米や農作物に悪影響を与えています。洪水で収穫目前のお米が濁流にのみこまれるニュース映像を見ると胸が締め付けられます。米づくりは毎年四月頃から田んぼを耕し、肥料をまき米づくりに最適な土をつくります。田植えの後は水の管理が必要で一日に何度も何度も父が見回り調整をします。気温や風、天候を常に気にかけて守り育てています。

草刈りも大変な作業です。たまに私が手伝うと母は私に「田んぼに落ちないでね」と笑って言います。幼い頃に田んぼのオタマジャクシをつかまえようとして顔から田んぼに落ち泥だらけになったことが忘れられないと話してくれました。

窓を開けるとどの季節にも田んぼがあります。稲が青々と風になびく夏の朝、穂が黄金色に輝く秋の夕暮れ。そんな景色が私の自慢です。

私は飽食の時代だからこそ、食育が必要だと思います。飽食によって食への関心が低下し、好き嫌いが増加して栄養バランスも偏ります。「何でもいいや」と適当に食事を摂ってしまうなど、健全な食生活に影響があるのです。食育というと、子どもの料理教室や農業体験といったイメージを持つ人も多いと思います。しかし、食育には幅広い意味があります。食育とは、食についてしっかりと理解すること、食べ物の安全性や健康のための選び方、食事の際のマナーなどの社会性などを学ぶことです。また選食能力を養うことも重要だと思います。選食能力とは、安心して安全性が高い食べ物、環境にいい食べ物を選ぶ力のことです。選食能力を養うことで、栄養価の高い旬の食べ物について把握できたり、食品ラベルから情報を読み取れたりします。消費期限や賞味期限などについても把握できるため、食品ロスを減らすことにもつながります。

私は将来管理栄養士になりたいと思っています。人間にとって食べることは生命を維持するのに不可欠です。食べ物に不足がなく十分食べることが出来る飽食の時代は、有難いことでもあります。生きていくために欠かせないからこそ、心身ともに豊かになれる、楽しい食生活が求められると私は考えます。

今日も我が家の田んぼは元気です。私も元気です。炊き立てのご飯が茶碗によそられ家族揃っての夕飯。白い湯気のアがるご飯をほおばると元気が湧いて明日も頑張ろうと思います。家で食べるご飯は私の力の源です。あたり前のように出て来る白いご飯には自然の恵みや家族の愛情がつまっています。これからも一粒一粒に感謝して大切に食べたいと思います。