

Eat Right=良食（良い食べ方）

# 食を選べる人は人生が選べる

## Kids in the kitchen（台所育児）の実践

食育実践ジャーナリスト 安武 郁子（やすたけ ゆうこ）

食育との出会いは、1991年に出会った  
食育ジャーナリスト砂田登志子氏との出会いから

食を育み、命・心・愛・絆・未来を育む。食は命。  
料理は心。味わう、楽しむ、もてなすは文化。

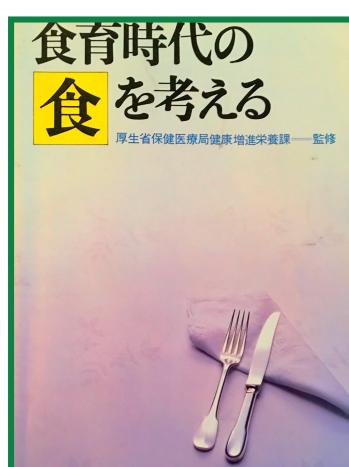
義務教育に「体育」はあるのに、「食育」がない！ ほとんどの小学校に「体育館」はあるのに、「食堂」はないことを疑問に思って！ 「食育を義務教育に！！」——と、1991年、砂田登志子氏の勢いある、熱のこもった講義が私と「食育」との出会いでした。

1960年、ニューヨークタイムズに入社した砂田登志子氏。その当時のNYタイムズの紙面に数多く記載されていた文字が「Wellness」でした。翻訳の際、この言葉に適した日本語はなんであろうかと、様々な文献を読み、砂田氏が探し当てたのが「食育」でした。明治時代の文献に記されていた「食育」。明治時代の文部省の文献には、食育・体育・知育・才育・德育を称する「五育」の言葉があり、「食育」は子育て、しつけの基本でした。平成の新語でもなく、100年以上前からあった言葉「食育」。その言葉が戦中、戦後を経て、食糧難となり、消えてしまったのか、...。「食育」が息を吹き返した瞬間でした。

新聞記者として、日本と欧米の紙面を占める「食」の情報格差に驚愕。今の日本に必要なのは食育！「今こそ食育を！」と、政府に訴えてきました。砂田登志子氏の日欧米における食育・歯の健康教育、ウェルネスの現地取材による比較論が食育基本法の基礎をつくった証に、「食を考える懇談会」の記録掲載書籍として、「食育時代の食を考える（中央法規）」があります。

「楽しく食育」を軸に、「食品を買うという行為は選挙と同じ。あなたのお金、紙幣は投票用紙です。正しい食を学び、賢く食べて、健やかな未来を育んで頂きたい、それが私の願い」と、全人生を食育活動に尽力を注ぎ、多くの人に影響を与えてきました。

「食が選べる人は人生が選べる」は、私が独立の際に背中を押してくれた、師匠の言葉です。（本人は「言つたかな？」と覚えていませんが…（笑））



食育ジャーナリスト 砂田登志子氏

食育推進の第一人者。ニューヨークタイムズ東京支局記者、ボストン・コンサルティング・グループ研究員を経て独立。1970年代より食育先進国である欧米の幼児からの食育、歯の健康教育、ウェルネス事情を取り上げ、日欧米比較論を専門にジャーナリストとして活躍。「子どもが子どもに語りかける食育」をコンセプトにわかりやすい食育を展開。厚生労働省、農林水産省、文部科学省、内閣府の食や健康教育に関する委員を多数つとめる。2014年度第一回食育文化功労賞受賞。食育推進団体イートライツジャパン名誉理事

[Wikipedia 砂田登志子をご参照ください。](#)

### 食育は子育ての分母

体育 知育 才育 德育

食育



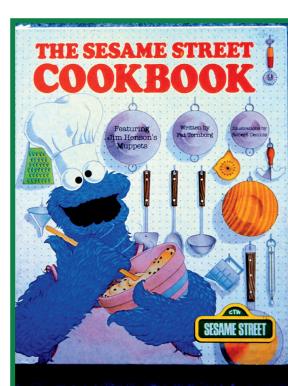
砂田登志子著書「漢字で食育」のことが、魚戸おさむ先生著「食卓の向こう側」の中で、増田純一先生の頁(110p)に紹介いただいています。



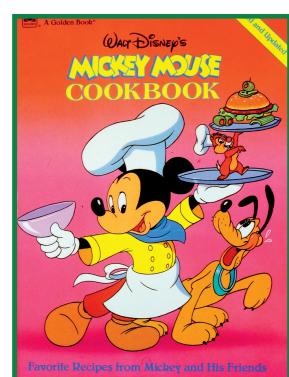
## 食育・歯の健康教育先進国の話 Kids in the kitchen (台所育児) という文化



1970年代デンマーク現地取材  
「Kids in the kitchen (台所育児)」



1970年代  
アメリカ  
セサミストリートのクックブック。子どもが見て作れる構成



1970年代  
アメリカ  
ディズニーのクックブック。子どもが見て作れる構成

「Kids in the kitchen(台所育児)」の存在を砂田登志子氏の講義や書籍で知った当時20代前半だった私は、「将来子どもができたら必ず、これをやる!!」と心に決めました。

### 心を育む台所育児。

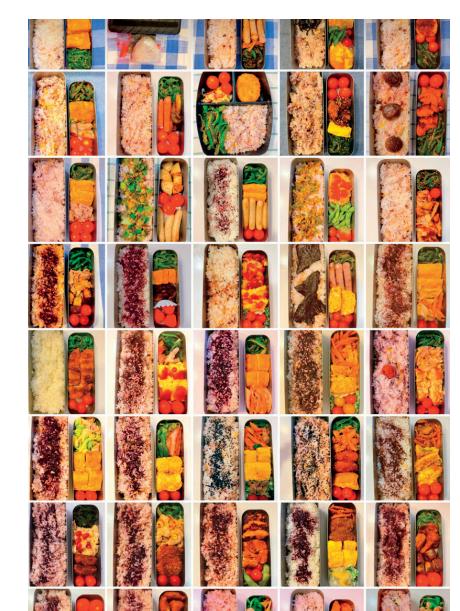
男女問わず、トイレトレーニング期から始める台所育児。この文化が根付いた北欧では、男女共同参画社会が整い、女性の地位も高く、幸福度も高いということ。「食育」を通じて、様々な日本の格差問題が見えてきました。砂田登志子氏が50年に渡り、欧米諸国へ足を運び、目で見て、耳で聴き現地で得た唯一無二の経験を継承し、未来へ伝承することを目的に、食育推進団体イートライトジャパンを設立しました。

2000年から自らの子育てで台所育児を実践。悔いのない子育てができました。これらの経験を交え、子どもたちの生きる力と心を育み、親も育つ台所育児の素晴らしさを発信しています。

知識より実践を重要視し、食育実践ジャーナリストとして、「食を選べる人は人生が選べる」をテーマに〈選食力〉の大切さ、〈Eat Right=良食〉の提唱、普及活動に取り組んでいます。



娘のお弁当



息子のお弁当

今回、このお話をさせていただきます。よろしくお願いします。

## Eat Right=良食（良い食べ方）

”Eat Right”は、食育ジャーナリスト 砂田登志子氏が今から50年前、国際食メディア会議に唯一の日本人として参加した際、会場で多く飛び交っていた言葉です。1960年代、生活習慣病(illness)が蔓延するアメリカで、病気を減らすため、Wellnessという造語が使われ、このWellnessとともに広く使われ始めた言葉でした。

”Eat Right”はグローバルスタンダードな言葉。

直訳すると、「健康に食べる権利」。すべての人にこの権利があります。正しく食べる、楽しく食べるといった意味もあり、我々は、「良食(良い食べ方)」と訳しています。「良い食べ物も大切ですが、良い食べ方も大切です」と、国民の口腔健康への意識向上に向けて取り組み、歯科医院が国民にとって身近な存在になるよう、歯科から食育の普及に取り組んでいます。

”Eat Right”を歯科から伝え広め、多くの国民が良い食べ方に気づき、学び、実践して欲しい!という願いを込めて活動。この思いに賛同いただいた公益社団法人日本歯科医師会のお陰様で、テーマパーク8020「歯科から食育」に、Eat right=良食についてまとめさせていただきました。ぜひ、アクセスください。



公益社団法人日本歯科医師会  
テーマパーク8020  
<https://www.jda.or.jp/park/>



## Eat Right 良食検定公式テキストブック

著：食育実践ジャーナリスト  
安武 郁子

=本書より＝

少数の人が高度な知識を持っているよりも、多数の人が「基本的な知識」を持ち、良食実践を習慣化することが重要であると考えます。--(略)--「知ってる、分かってる」から「出来ている、実践している」へとステップし、良食実践が習慣化していくことを願い本書を制作しました。

”本”を購入しただけで満足する人が少なくありません。また、読むだけにとどまらず、学習の定着率を高めるために【検定】というスタイルを導入しました。読んでインプット、検定でアウトプット！そして、実践により、良食習慣を身につけていただきたいと思っています。

歯科医院、会社、学校、地域と、様々なところで、良食の学びの機会が広がり、今の食べ方に気づき・学び、実践の輪が広がることで、健康寿命も延伸します。ぜひ、良食検定をご活用ください。

人間の最後まで残る欲の一つである「食欲」を満たし、最期までお口から食べ、味わう口福を一人でも多くの方が実現できることを願っています。



food choice  
eat well  
life choice  
live well  
eat right  
food fight

- 第1章 良食・選食・食戦  
第2章 食べ物の旅～消化の仕組み～  
第3章 Eating Education  
第4章 はじめの1000日間～First 1000 days～  
第5章 和食 de Eat right!!  
第6章 漢字で感じて Eat right!!



2021年11月、食育ジャーナリスト砂田登志子氏の食育活動50年に感謝を込めて、「Eat Right 良食検定公式テキストブック」を企画構成、編集し刊行致しました。

幼少期から今に至り、ずっと食の世界にいます。

1972年 ファミリーレストランを両親が起業

1990年 食の総合コンサルタント企業へ就職  
1991年 事業部にてフードコーディネータースクール設立に参画  
1992年 フードコーディネータースクール開校 事務局運営に従事  
1994年 フードコーディネーターとして独立

1999年 結婚 2000年第一子、2006年第二子出産

2014年 食育実践ジャーナリストとして活動スタート

講演、執筆を通して、良食の普及に努める



育児は育自  
おやさいこやさいメソッド  
親のように子は育つ



<https://lit.link/eatright>