



◆6月は食育月間！食育のさがけ福井県◆

◆そもそも食育って…？◆

食育基本法では、食育を次のように説明しています。

- ①生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ②様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

特に①は、福井県出身の医師・薬剤師「石塚左玄」〔1851年（嘉永4年）～1909年（明治42年）〕の訓えそのものであり、そのため左玄は「食育の祖」と言われています。

◆石塚左玄の6つの訓え◆（現代語訳）

①家庭での食育が大切

食育はすべての教育の基本であり、家庭で行う教育である

②私たちの体は食べたものでできている

食が心と体をつくり、健康を左右する

③人間は穀物を主として食べる穀食動物

人の臼歯の数や顎の形状から主に穀物を食べる動物である

④食べ物はまるごと食べる

栄養は食べ物的一部分ではなく全体にあるため全体食がいい

⑤地域の新鮮で旬のものを食べる

住んでいる地域の農林水産物は心身に優しく新鮮で栄養価が高い

⑥何でもバランスよく食べる。

世界は陰陽二元の原理に支配されていて、食べ物もその調和の上に成立しているというように、食もバランスが大事

◆石塚左玄に学ぶ食育◆

陸軍少将薬剤監などとして活躍した左玄は、1896年（明治29年）に出版した「化学的食養長寿論」という本で、「学童を有する民は家訓を厳にして体育、智育、才育は即食育なりと観念せざるべけんや。」と「食育」の言葉を初めて使いました。これは、「子どもがいる家庭では、家庭教育の中で『食育』が、すべての教育の基本になるものでもっとも大事であると考えなさい」という意味です。

また、本の中では、地方に先祖代々伝わってきた伝統的食生活にはそれぞれ意味があり、その土地に行ったらその土地の食生活に学ぶべきであるという「身土不二」の原理を発表するとともに、食の栄養、安全、選び方、組み合わせ方の知識とそれに基づく食生活が心身ともに健全な人間をつくるという教育、すなわち「食育」の大事さを説いています。

福井県は、石塚左玄が生涯の食への考え方を育んだ土地であり、その意味では「食育」という言葉のふるさと、「福井は食育のさがけ」といえます。

偉大な先人の訓えを次の世代にも伝えていきたいですね！



石塚左玄
（明治10年26歳）

教えて！

ふくいの
食育リ-タ-



石塚左玄からマクロビオティック

アメリカの女優・歌手マドンナが**マクロビオティック**という食生活で健康的で魅力的な心と身体を保持している話は聞いた事があるでしょうか。実はこのマクロビオティックも、石塚左玄が提唱した「食育」に原点があります。

左玄の弟子である桜沢如一は、日本のみならず、1929年のヨーロッパを始めとしてアメリカまで「食育・食養」普及活動を行いました。その時に「石塚式食養」を「マクロビオティック」として普及しました。

マクロビオティックのスローガンは「穀物食」「身土不二」「一物全体」「陰陽調和」。穀物を中心に、日本の伝統食を基本とした食生活で、自然との調和をしながら健康で平和に日々を生きる「石塚左玄の訓え」です。

近年SDGsが盛んに言われていますが、「石塚左玄の訓え」は環境も思いやるSDGsの食生活といえます。

福井で生まれた石塚左玄の訓えがマクロビオティックとなって世界に広がった事に誇りを持ちたいものです。



（NPO法人フードヘルス石塚左玄塾、代表 岩佐勢市）

いちほまれにあう

福井の郷土料理

～へしこ～

福井の伝統料理であるへしこ。へしことは魚の糠漬けのことで、腐敗を防ぎ、長期間保存するために作られてきた保存食です。その歴史は古く、江戸時代の中頃にはすでに作られ始めていたといわれます。

かつて帝に食べ物を供することが許された御食国である若狭では鯖文化が発展。若狭では主に鯖のへしこが作られますが、県内ではイワシやフグ、イカなどのへしこも作られています。最近ではコチュジャン漬やへしこふりかけ、缶詰などのアイデア商品も多数登場しています。



メモ

チャーハンの具や、アンチョビのようにパスタやピザなどに使っても◎