

1991年度 文教大学生活科学研究所 公開講座記録

開講期間：1991年6月15日（土）
～7月13日（土）
全5回（毎週土曜日）

テーマ：『食の現在^{いま}を考える』

日本では戦後の種々の改革や経済成長の影響をうけて人々の生活の価値観が変わった。食生活においても飢餓の時代から飽食の時代へと移り、ただ生命を維持するための食ではなく、より健康でより豊かに食べることを求める時代になった。日本の食文化をふまえて、現在、私たちはどのような食生活を行なったらいいかを受講者と共に考えた。

第1回『日本の食文化』

講師：市川孝一

食文化とは何か。日本人は今日までどのような食文化を築いてきたのか。日本人の生活の中で「食」の占める位置はどのようなものであるか。そして、今日の日本人の食文化の特徴は何か。

第2回『国際的に見た食糧と食生活』

講師：森井利夫

私たちの日常は飽食といわれるほど、質量共に豊かな食生活に包まれている。目を世界に向けると、パンを手に入れるため長い行列をしなければならない国や、生命の維持すら脅かされているアフリカ・南西アジアの多くの国々があることに気づく。また世界には実にさまざまな食習慣、食文化がある。歴史、地理、宗教、民俗、さまざまな要因が織りなす特有の文化が食生活をめぐって世界の各地で花開いている。

第3回『日本型食生活の見直し

—食とコミュニケーション—

講師：蒲生不二男

「あなたはお宅の食生活に満足していますか」の質問に満足・まあまあをあわせて93.9%、「あなたがお宅の生活の中で、今後特に充実していきたい分野は何ですか」①老後の生活、②子供の教育、③住生活、④趣味、⑤食生活。本当にこれほど満足なのか。食の安全・衛生・機能・品質などから見た、私たちの食生活の今後。

第4回『食の問題点を探る』

講師：高野三郎

(1)スーパーの食品売場には沢山の食品が陳列されているが、輸入品もかなり多い。ここにどんな問題点があるか。

(2)加工食品と添加物は切り離すことができない。問題点は何か。

(3)毎年食中毒が新聞を賑わすが、食中毒を起ささないための対策とは。

第5回『食と健康』

講師：泉 敬子

現在の日本は食糧不足であった時代に比べ何でも十分に食べられる環境にある。反面、食の過剰や不適當な食べ方により肥満や成人病を招いている場合も少なくない。食生活は直接健康と関わりをもっている。現在、どのような食生活を行なったら健康のためによいのか。