

肥満が深刻化するオーストラリア、食習慣改善へのチャレンジ

Healthy Food and Drink Supply Strategy



ヘレン・ケイス *Written by Helen Keith*

200年前のオーストラリアでは、アボリジニは、木の実やベリー類、根、種などの植物や、魚、昆虫、獣、爬虫類、鳥などの動物といった自然の食べ物を摂り、森の中を放浪しながら生きていた。

英国からやってきた白人は、牛や羊などの家畜、小麦など栽培用の穀類、それまでになかった果物の木などを持ち込んだ。こうして大量の肉や穀類が手に入るようになり、日常の激しい肉体労働の後には、高タンパク・高炭水化物の食事を摂ることが習慣になった。

この40年、オーストラリア人は、ヨーロッパやアジアからの移民やアボリジニの食事や食材、そして食のスタイルを取り入れ、独特の食文化を築いてきた。大都市の飲食街ではどこでも、ベトナム、マレーシア、日本、インド、中国、レバノン、ギリシャ、イタ

リア、トルコなどの様々な国のレストランが見られる。そして現在、オーストラリアの食生活は、より多くのアボリジニの食べ物を用いるようになっている。

80年代には、家庭の食事に大きな変化がおきた。テイクアウト食品が増え、多くの加工食品を取り扱うスーパーが増えてきたことから、働く女性は、買い物や家族の食事の準備にあまり時間を割かなくなった。簡便な調理済み食品は、テレビや新聞の宣伝によってますますその販売量を拡大した。多くの家族が頻繁に外食するようになった。一方、子どもたちは、テレビやコンピューターに多くの時間を費やすようになり、あまり活発に動かなくなった。徐々に子どもたちの体重が増えて体型が変化し、90年代後半には、肥満はかなり深刻なレベルとなった。

80年代から90年代半ばにかけて、4～8歳の子どもたちの摂取カロリーは、1日あたり500～1500キロカロリー（KJ）も増加した。この深刻な肥満に対する懸念は、最近になってようやくメディアの関心を集め始めた。

政府は、オーストラリア人のライフスタイルを変えようと行動をおこしている。「More active lifestyles」もその1つである。2005年クイーンズランド州政府は、クイーンズランドの全ての学校にヘルシーな食べ物と飲み物を提供する“Smart Choices” a Healthy Food and Drink Supply Strategy for Queenslandを導入した（www.education.qld.gov.au/schools/healthy/food-drink-strategy.html）。

学校の食堂で販売される食べ物、家庭科の調理実習用食材などを含む全ての学校活動は、その新しいガイドライン「信号（青、黄、赤）システム」に沿って行われることになった。

Green(青) ‘Have Plenty’ 「たくさん食べよう」：五つのヘルシー群の食べ物

Amber(黄) ‘Select carefully’ 「気をつけて選ぼう」：油脂や砂糖、塩がほどほどに含まれた食べ物や飲み物

Red(赤) ‘Serve occasionally’ 「あまり食べないようにしよう」(1学期に2回限り)：脂肪、砂糖、塩の非常に多い食べ物や飲み物

クイーンズランド州政府は、このHealthy Food and Drink Supply Strategyによって、子どもたちの肥満との戦いを応援し、歯の健康を守ろうとしている。子どもたちの4人に1人が肥満に侵されている今、オーストラリアは、将来の食習慣作りに真剣に取り組まなければならない。(訳責：山下満智子)

CEL

ヘレン・ケイス

教育学士(Queensland University Technology)。クイーンズランド州において30年間家庭科教諭として中等教育に携わる。オーストラリア家政学会クイーンズランド支部幹事。