

6月は「食育月間」です。日頃の食事を見直してみませんか

食育!! 「食べる力」＝「生きる力」

「食育」とは、さまざまな経験を通じ、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。健康的な食のあり方を考えるとともに、誰かと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わうなど、食育を通じた「実践の環(わ)」を広げましょう。

なぜ「食育」が大事なのですか？

「食育」が重要視される背景には、近年、食に関するさまざまな課題が浮上していることがあります。例えば、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満や、それらが原因と考えられる生活習慣病の増加などです。また、食の安全や信頼にかかわる問題や、外国からの輸入に依存する食料



「食育で育てたい「食べる力」

問題など、食を取り巻く環境が大きく変化しています。こうした中で、食に関する知識を身に付け、健康的な食生活を実践することにより、心と体の健康を維持し、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要になってきています。

食育により身に付けたい「食べる力」には、以下のものがあります。

「心と体の健康を維持できること」、「食事の重要性や楽しさを理解すること」、「食べ

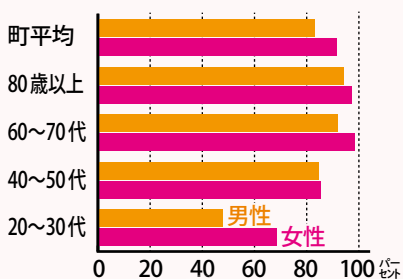
物を自分で選択し、食事作りができること」、「家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わうこと」、「食べ物の生産過程を知り、感謝する気持ちを持つこと」などです。

こうした力は、子どものころから家庭や学校、地域などで学び身に付けていくものです。また、大人になってからも生涯にわたり実践し、育み続けていくものです。さらには、大人にはそうした食の知識や経験、また日本の食文化などを「次世代に伝える」という役割もあります。

食育を実践するのは、皆さん一人一人です。できることから食育を始めましょう!

栄養調査結果(平成28年)から分かる町の現状

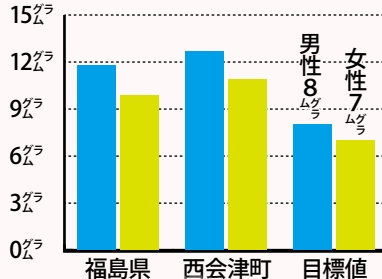
朝食を毎日食べる人の割合



朝食をちゃんと食べよう

朝食は一日の活力源であり、規則正しい生活リズムを整えるためにも重要です。朝食を取ることが難しい人は、まずはバナナ+ホットミルクなどでも良いですね。

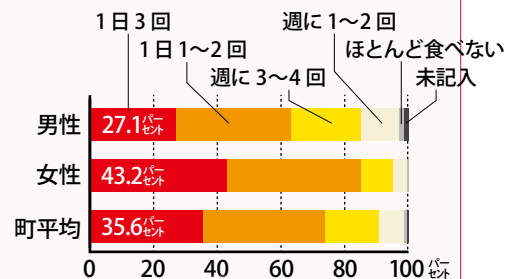
塩分摂取量の1日平均



塩分をもっと減らそう

減塩料理はおいしくないと思われがちですが、だしや酸味、香味野菜などを活用し、素材の味を生かしましょう。また、自分は塩分をどのくらい取っているのか、どうすれば減らせるのかを意識してみましょう。

野菜料理の摂取状況



野菜を1日5皿食べよう

成人のアンケートによれば、「野菜料理を1日3回以上食べる」人は35.6%にとどまり、特に男性は30%に満たない状況でした。目標量を摂取するためにも、食事の際は意識して野菜を食べるように心掛けましょう。