



こんにちは 栄養士です



～食と健康について考えよう～ 6月は食育月間です！

食育ってなに？

「食育」とは、さまざまな経験を通じて、「食」に関する正しい知識と、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。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。

本市では令和6年度から、「食育推進計画」を基に食と健康に関する取り組みを行っています。

食育推進計画の2つのポイント

その1

生涯を通じた心身の健康を支える食育

●朝食を毎日食べよう

朝ごはんを毎日食べることは、基本的な生活習慣を身に付ける上で非常に重要です。生活習慣病予防の観点からも朝食をしっかりすることが大切です。



●バランスの良い食事をとろう

バランスの良い食事とは、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事のことを言います。1日2回以上バランスの良い食事をとることで、やせや肥満の解消だけでなく生活習慣病の予防や死亡のリスク低下につながります。



その2

持続可能な食を支える食育

●地場産の食材を積極的に選ぶ

身近で生産されている食材や生産者を知り積極的に利用していくことは、地域の活性化のみならず、輸送コストも抑えることができ、環境にもやさしい取り組みです。



●災害への備えをしよう

ローリングストック(※)などを活用して無理なく無駄なく備えましょう。
(※)普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



昨年度の取り組みを一部紹介します



食生活改善推進会(※)と協力した親子料理教室



病院管理栄養士による食事の講話



食に関する情報紙「栄養士だより」の発信 ID3803



市内各地に食育啓発のぼりを設置

(※)食生活改善推進会とは、地域における食生活改善を目的として活動している団体です。

問 健康推進課 ☎(920)8611