

楽しく食事をしていますか？ 食育のこと食生活から考えてみませんか？



給食を楽しむ柳原保育所の子どもたち

最近「食育」という言葉を聞きませんか。今、「食」について強い関心がもたれています。食事は私たちが生活する上で単に栄養をとるだけでなく、生活する上での楽しみ、家族や友人とのコミュニケーションにおいても重要な役割を果たしています。

◎食の現状

◆食生活

食生活は、私たちが健康で豊かな生活を送る上で基本となるものです。しかし、近年、私たちは日々多忙な生活の中、正しい食事をとることが疎かになり、朝食の欠食や偏食をしがちとなつています。また、伝統的日本人食生活が失われ、欧米型食事に偏り過ぎることによる栄養バランスの崩れが心配されています。更に、輸入農産物の残留農薬やBSEなど食料の安全性確保も食生活の重要な課題となっています。

◆子どもたち 子どもたちの健康はすべての人の願いであるだけでなく、子どもたちには、将来、父となり母となり家庭や社会を担う重要な役割が期待されています。子どもたちが健全な心と身体により生涯にわたる生き生きと暮らすため、成長過程の重要な時期、正しい食生活が不可欠です。

◆食品の安全性と必要量安定確保 今、わが国は食生活の変化により、米の消費が減る一方、輸入食料が過度に増え、食料の自給率は、主要国の中でも最低水準となっている状況です。 私たちにとって、将来的に安全な食料を必要量確保することが重要であり、国内において化学肥料農薬使用などを適正に管理され信頼できる農家に栽培された農作物などによる安全安心な食糧確保が急務となっています。

◎食育の推進

◆国では

国民が健全な心と身体を培い、生涯にわたって生き生きと暮らしてゆくには、食生活の改善や食のあり方などを国民自らが学ぶ必要があるとして2005年に食育基本法を制定しました。そして、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」として食育の普及にあたっています。

◆県では

食育基本法の制定を受け、食育を推進するため2006年8月に「富山県食育推進計画」を策定しました。また、県独自に毎年11月も「食育推

進月間」として食育の普及にあたっています。

◆市では

食育を推進するため次のような事業を展開しています。農林課では、安心できる食料を提供するため地産地消を推進し、地元で生産された野菜、果実などの地場産食料を積極的に学校給食へ活用する「学校給食ふるさと食料活用事業」や「学校給食良質米普及事業」、地元農産物を活用した料理研修会などを実施しています。

各学校では、子どもたちに「望ましい食習慣」を身につけさせるため、栄養職員と連携し、栄養面、衛生面、マナー面、感謝の意識などの指導を行っています。

福祉課では、家庭における子どもたちの健康につながる食事内容や食事のマナー、衛生的な食習慣を身につけてもらうため、保育所給食で毎月発行する「給食だより」に食に関する情報を掲載し、家庭に働きかけています。

健康センターでは、「生活習慣予防食教室」「高齢者食生活改善教室」「すこやか食育教室」など各ライフステージを対象にした食育活動を行っています。

家族で取り組む食育

食育を考えるにあたって、学校や行政だけでは進みません。子どもたちが最初に口にするのは家庭の料理。ご家庭の皆さんの協力や意識改革がなくては限界があります。社会環境の変化に伴い、家族のあり方やライフスタイルが大きく変わり、食事を作るのが大変になったり、家族そろって食事をするのが少なくなってきたのも現実。しかし、今のままにすることは自分たちだけではなく、将来を担っていく子どもたちにも影響を与えることとなります。急にすべてを変えることは大変難しいこと。しかし、少しずつ変えていくことはできるのではないのでしょうか。まずできることから始めましょう。

しっかり食べてますか朝ごはん？

朝食はおなが空いたのを満足させるだけでなく、眠っていた体と頭を目覚めさせる役割があります。市内では昨年行われた調査において、朝の欠食率は小学生で2.5%、中学生では4.3%という結果が出ています。

朝食を抜くとどんな悪いことがあるの？

- ①1日の栄養バランスがとりにくい
- ②集中力や記憶力が落ちる
- ③太りやすい
- ④便秘しやすい
- ⑤脳の働きが鈍くなる
- ⑥疲れやすくなる

朝何も食べていない人はまず一品、ちよつと頑張って二品と少しずつ改善していきましょう。



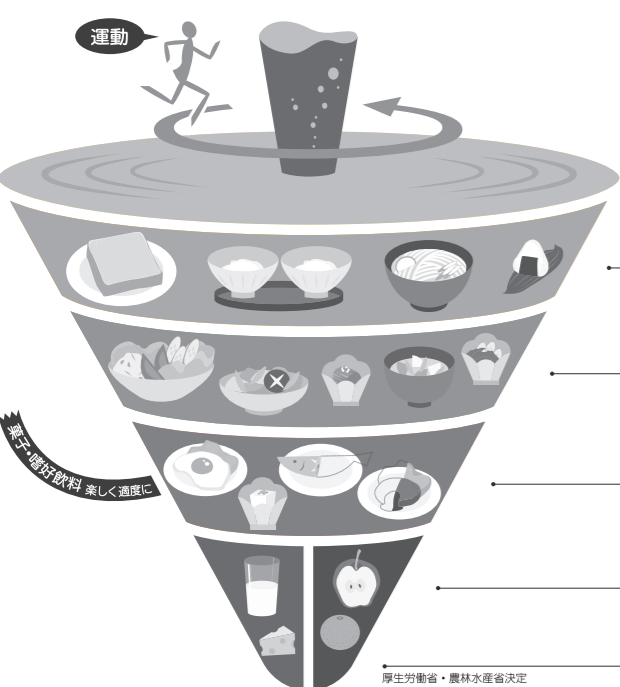
●1日の食事ととるべき量ってどのくらい？

いま自分に合った「適量」をとることが、生活習慣病予防として重要といわれています。その実践のため2005年6月に「食事バランスガイド」が発表されました。

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、その目安を分かりやすくイラストで示したものが、下のコマに例えた「食事バランスガイド」です。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1日分	料理例
5-7 主食 ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはんの盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ
5-6 副菜 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜炒め、きゅうりやわかめの酢の物、肉じゃが、ほうろん、ひじきの煮物、煮豆、きのこ炒め 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、手の煮つけ、肉じゃが
3-5 主菜 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 煮豚、納豆、白玉焼き、鯖、魚の天ぷら、まぐろの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、アイスデザート1杯、ヨーグルト1杯 2つ分 = 牛乳1本
2 果物 みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう房、桃1個

コマ本体「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの区分にされています。運動 回転することで安定するコマから、「運動」の大切さを表しています。水・お茶 コマの軸として十分な水分補給の必要性を表しています。菓子・嗜好飲料 コマを回すためのヒモとして食生活の楽しみの部分を表し、適度にとることが大切です。

こんな人	●6~9歳の子ども ●身体活動量の低い (高齢者を含む) 女性	●ほとんどの女性 ●身体活動量の低い (高齢者を含む) 男性	●12歳以上の ほとんどの男性	1つ分の基準
主食	4~5つ	5~7つ	7~8つ	炭水化物 40g
副菜	5~6つ		6~7つ	野菜 70g
主菜	3~4つ	3~5つ	4~6つ	たんぱく質 6g
牛乳・乳製品	2つ		2~3つ	カルシウム 100mg
果物	2つ		2~3つ	果物 100g

問合せ先 滑川市食育推進検討委員会 (内線 3 5 2)