

「食べる力」は「生きる力」

「食育の環を広げよう」

「食育」とは、さまざまな経験から「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。

食べることは生涯にわたって続く営みです。子どもはもちろん、大人になつてからも「食育」は重要です。健康的な食のあり方を考えるとともに、調理や食べ物の収穫体験、旬の食べ物や郷土料理を味わうなど、食育の環を広げましょう。

◆なぜ「食育」が大事なの？

近年、食に関連したさまざまな課題が浮上しているからです。例えば、栄養の偏りや不規則な食事が招く生活習慣病の増加、若い世代を中心にみられる過度なダイエット志向、高齢者の低栄養傾向などの健康面での問題も指摘されています。また、食の安全や信頼に関わる問題など、食を取り巻く環境も大きく変化しています。

こうしたなかで、食に関する正しい知識を身に付け、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、いきいきと暮らすために食育を通じて生涯にわたつて「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要になっています。

◆食育で育てたい「食べる力」

- ①心と体の健康を維持できる
- ②食事の重要性や楽しさを理解する
- ③食べ物の選択や食事づくりができる
- ④「一緒に食べたい人がいる」とができる
- ⑤日本の食文化を理解し伝えることができる
- ⑥食べ物やつくる人への感謝の心をもつことができる

これらは、子どものころから家庭や学校、地域など、さまざまな場所で学び、身に付けていくものです。そして、大人になつてからも実践し育み続けていくもので、さらに、大人には食の知識・経験や食文化などを「次世代に伝える」という役割もあります。

◆健全な食生活を実践するには？

【朝ごはんをきちんと食べる】

朝ごはんは1日のパワーの源です。生活リズムの整った健康的な生活習慣にもつながるので、朝ごはんを元気に1日のスタートを切りましょう。

【栄養バランスを考える】

食事を作ったり、食材を選ぶときに主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。

【だれかと一緒に食べる】

みんなで一緒に食事をとることを「共食」といいます。共に食べることで、食事のマナーや栄養バランスを考えて食べる習慣、食文化を大切にする気持ちを育む機会にもなります。

このほかにも食べ物には、生産加工・流通などのさまざまな過程があり、たくさんの人によつて支えられています。食べ物を取り巻く事柄について、知識や理解を深めることや体験することで食べ物の大切さを考えることも健全な食生活の実践に重要です。

◆黒潮町の食育推進の取組

黒潮町では、「このまちですつと暮らせる」を実現するため、「第2次黒潮町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画」を策定し、計画に基づいて食育推進に取り組んでいます。

主な取組としては、「健康に気をつけた食事をとる」ために生活習慣病発症予防のための周知・啓発、子どもたちからの望ましい食習慣の定着と食育の推進、食生活改善推

進協議会や関係機関と連携した食の理解と食文化の継承の推進、高齢期の特徴を踏まえた食育推進と低栄養予防を実施・推進しています。

また、黒潮町には食を通じた健康づくりのボランティアとして食生活改善推進員が37名います。地域では、「食改さん」や「ヘルスメイト」の愛称で親しまれ、地域食育推進事業などで活躍してくれており、黒潮町ケーブルテレビ（IWKTV）や黒潮町公式ホームページでは、野菜を使ったレシピや郷土料理を紹介しています。食生活改善推進員になるための研修を随時開催していますので、自身や家族の健康について学んでみたい方や食に関するボランティア活動に興味がある方は、健康福祉課保健衛生係へお問い合わせください。

食育を実践するのは、皆さん1人ひとりです。できることから食育をはじめましょう。

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係

☎ 4312836

佐賀支所 地域住民課 保健センター

☎ 5517373



町公式ホームページ