

**できることから始めよう！食育  
「食べる」とは「生きる」と**

「食育」とは、さまざまな経験を通じて「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。

食育することは生涯にわたって続く基本的な営みなので、子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。健康的な食のあり方を考えるとともに、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ったりするなど、食育を通じた「実践の環」を広げましょう。

**◆なぜ「食育」が大事なの？**

今、「食育」が重要とされる背景には、近年、食に関連した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、それが原因と考えられる生活習慣病の増加がみられます。また、若い女性を中心にみられる過度のダイエット志向に加え、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るところ  
です。

また、食の安全や信頼に関わる問題や、外国からの食料輸入に依存する問題など、食を取り巻く環境が大きく変化しています。

こうしたなかで、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、心と身体の健康を維持し、いきいきと暮らすために、食育を通じて、生涯にわたって「食べる力」「生きる力」を育むことが重要になっているのです。

**◆食育で育てたい「食べる力」**

食育によって身に付けたい「食べる力」には、食事を通じて「心と身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、食事づくりができること」、「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」などが含まれます。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。そして大人になってからも生涯にわたって実践し、育み続けていくものです。さらに大人には、そうした食の知識・経験や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ひとりで。次に紹介する日常生活のなかでの主な取組を参考に、できることから食育を始めましょう。

**【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、朝ごはんは元気に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するのを「共食」といいます。ともに食べることで、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、育む機会にもなります。

**◆黒潮町の食育推進の取組**

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する」ために生活習慣病発症予防のための周知・啓発、子

どもの頃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(左記QRコード)を紹介してくれています。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。



○お問い合わせ

本庁 健康福祉課保健衛生係

☎43-2836

佐賀支所 地域住民課保健センター

☎55-7373