



「食育」について 考えてみましょう。



1. いずみ市民生協は、子どもを対象に、生産者との交流や農業体験、料理教室など、食べることの大切さを考える活動をすすめています。

2015年春に、「食の安全と食育」をテーマに見学・学習・体験ができる「たべる*たいせつ ミュージアム」を開設しました。2015年度は、2万人を超える方に来場いただき、「第1回大阪府健康づくりアワード」奨励賞を受賞しました。

2. 食育とは

- (1) 食育とは、毎日の食事をおいしく、たのしく食べて、健康に生きられる力をつけることです。
- (2) 食育は、子どもだけでなく、すべての世代が対象です。

食育基本法制定の背景には、成人の肥満増加や生活習慣病の増加があります。「不規則な食事や偏った栄養摂取などの悪しき食習慣の改善は、まず、大人から」です。

3. 2014年実施「国民健康・栄養調査」の結果

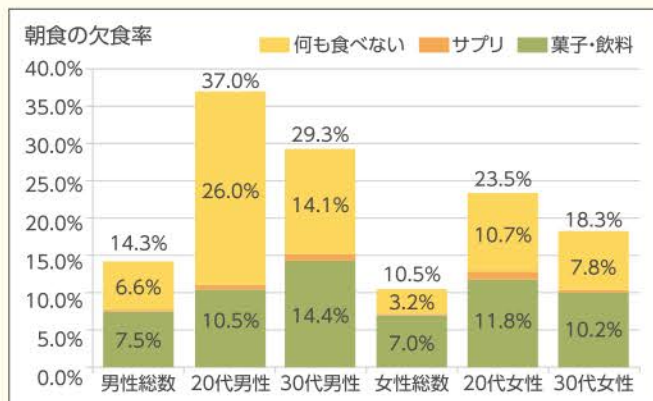
「国民健康・栄養調査」は、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料として、国民の身体の状態、栄養摂取量及び生活習慣の状態を明らかにするため、厚生労働省が毎年実施している調査です。

国民健康・栄養調査：www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyou_chousa.html 例年、12月に前年の結果が発表されます。

- (1) 肥満者の割合や糖尿病が強く疑われる者の割合は、男女ともに増加せずに推移しています。
 - (2) 食塩の摂取量は男女とも減少し、収縮期血圧の平均値も低下しています。
- 等等、全体的には改善傾向ですが、気になるデータもあります。



- ①野菜の摂取量は20代が最も少なくなっています。
厚生労働省が掲げる「野菜摂取量の目標は一日350g」です。



- ②20代の欠食率(サプリ・飲料等含む)男性37%、女性23.5%で、増加傾向です。

4. 大人も身につけたい「食べる力」

日頃の食生活で、以下のことを意識してみましょう。



- (1) 「食べ物が体を作っている」ということ。
- (2) 「食事の楽しさ」
 - ①家族や友だちと一緒に食べると楽しい。
 - ②食事作りや準備、片づけなども、みんなですると楽しい。
- (3) 「食事のリズムの大切さ」
お腹が空くように規則正しく元気に生活する。
- (4) 「味わって バランスよく食べる」
 - ①適量を、好き嫌いをなく食べる。
 - ②食事マナーを守って、よく噛んで食べる。
- (5) 「感謝の心を持って食べる」
食べ物が食卓に届くまでの生産者やお店の人の努力を知り、食べものに感謝する気持ちを持つ。
- (6) 「日本の食文化を大切にする」
- (7) 科学的根拠に乏しい「一面(危険や効果)を誇張した情報」に惑わされないようにする。
この「食の安全 基本のお話」シリーズも、「大人の食育」に少しでも役に立てばと企画しています。