



～食事の大切さを考えよう～

# 食で育てよう のしろの わ

## 食育についてねぎ課長に聞いてみよう

**食育**という言葉を知っていますか？**食育**とは、さまざまな体験などを通じて**食に関する知識と食を選択する力を習得し**、身に付けることで、市では、年齢のライフステージごとに、取り組みを推奨しています。

今回は、白神ねぎのんが食育の疑問などを山田ねぎ課長に尋ねてきました。

問合せ 農業振興課 ☎89-2183



**食育**という言葉は知っているけど、具体的にどんなことをすればいいのか分からないの。私の周りにも、食育という言葉自体は知っているとかが、関心があっても何をしたらいいか分からないという方がいるのよ。一体どのようなことが食育につながるの？



食育の活動は、栄養のバランスを考えた食事をする事や、誰かと一緒に食事をする事、しっかりと朝食を食べること、農林漁業の体験を行うことなどだよ。



食育に関心があってもなかなか取り組めない方もいるけど、自宅でもできそうなことがたくさんあるのね。



そう。栄養バランスがとれた食事をする事で、さまざまな病気のリスク低下に関係してくるんだよ。

特に野菜、果物、豆類、海藻、乳製品をよく食べる

ことでがんや糖尿病の発症リスクが低くなったり、脳血管疾患や心臓疾患のリスクが低下したりという研究結果が出ているよ。

誰かと食事をする事で食事のマナーが身につくことにもつながるし、料理への関心を高める効果があるんだ。コミュニケーションをとりながら食事することはよりおいしく、楽しく食べる事ができるといったメリットがあるんだ。

また、朝食をしっかりと食べることは脳が活発に働き、学力や体力の向上、睡眠の質や、心身の状態を良好に保つといった効果もあるんだ。

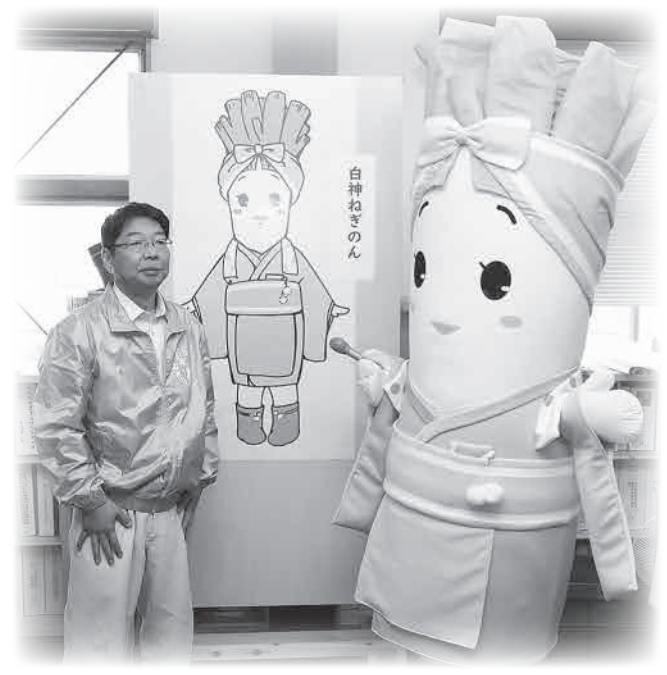
誰でもちよつとした心掛けで行うことができる活動が多いのね。農林漁業の体験は、最近では多くの保育所や小学校などで行われているし、私も体験したことがあるけど、食育と結びついていることが分かったわ。

農業者体験は、野菜や果物を食べようとすると意欲を増やし、栄養についての知識を高める効果があるよ。

また、食事バランスに気をつけることや、好き嫌いの減少にもつながると言われているね。野菜が嫌いな子どもたちには特に効果があるんだって。

また、コンクリートやアスファルトに囲まれた環境では、人々は自覚なしにストレス状態にあるらしいけど、農業体験など自然に囲まれることで、身体だけでなく、心のリフレッシュの効果があるんだよ。

食育についてイメージがするわ。難しいと思っていた食育だけど、そんなことはないのね。これからは、病気の予防や心の安らぎのためにも、できる範囲で食育に取り組んでいきたいと思うわ。



食育について山田ねぎ課長に質問する白神ねぎのん