

食育について考えよう！～できることから始めてみませんか～

「食育」。それは食を通じて健全な食生活を実践できる力を育てることをいいます。近年は食育という言葉も浸透しつつあり、また関心をもつ方も多くなってきました。

どうして食育が必要なの？
食育が重要とされる背景には、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。

「食」は生涯にわたって続く基本的な営みなので日々、食育を実践していくことが重要です。この機会に食育についても一度考え「これならできる」ということから始めていきましょ。

例えば、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満、それらを原因とした生活習慣病、また、女性に多い過度なダイエットや高齢者の低栄養傾向などの問題があります。こうした中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、心と身体の健康を維持することが重要となってきました。

健全な食生活・食育活動を実践するには？

●朝ご飯を食べよう！

「朝は忙しくて食べる時間がない」「朝は食欲がない」「朝ご飯より寝ていたい」という人は多いかもしれません。しかし、朝ご飯を食べないと、集中力や記憶力の低下、なんとなくイライラしたりなど、勉強や仕事がかたどらなくなりやすくなります。生産性を向上させ、気持ちよく活動するためにも朝ご飯を食べましょ。

●バランスよく食べよう！

主食、主菜、副菜を組み合わせ、栄養バランスを意識しましょう。栄養バランスの良い食習慣の人は、そうでない人と比較し死亡リスクが低くなることが報告されています。自身の健康のためにも栄養バランスを意識していきましょ。

●地産地消に取り組もう！

日本は食料自給率が低く、さまざまな産地から食料を輸入している状況ですが、地産地消により地域ならではの農産物に触れることで地元の食材や伝統的な食文化を知り、また次世代へ伝えることもできます。スーパーの地産産コーナーや直売所などで購入できるので、ぜひ活用してみてください。

【地産地消のメリット】

- ・新鮮で旬な野菜を食べられる。
- ・生産者の顔が見える安心感がある。



データで見る能代の食育

- 毎日、朝食を食べる子ども **93.7%**
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とる人 **61.7%**
- 「食育」に関心がある **76.4%**
- 食事の食べ残しを減らす心掛けや工夫をしている **89.8%**

市民意識調査、各種アンケートより

のしろ食育デー

市では毎月19日と第3日曜日をのしろ食育デーと定め、それぞれが笑顔につながる食育活動を実践することを推奨しています。

2月は18日(日)、19日(月)がのしろ食育デーです。ぜひ、食育に関する取り組みを実践してみてください。

問合せ 農業振興課

TEL 89・2182



できることから始めよう！

食育といっても難しいことばかりではありません。「家族と食事を楽しむこと」「ゆくり食べること」なども立派な食育活動です。能代市食育推進計画ではライフステージに合わせたさまざまな取り組みを紹介しています。市ホームページに掲載している食育活動に取組みましょ。