

～食育月間を前に～

6月は食育月間

平成17年、食育基本法をもとに食育推進計画が策定され、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められ、全国的に食育活動が展開されています。



食育ってなんだろう？

食べることは、私たちの体や心をつくるためにとても大切なことです。近年、食を取り巻く状況はめまぐるしく変化し、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加など、様々な問題が発生しています。

食育は、様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。

この機会に、改めて食について考えてみましょう。

まずは家庭から実践しよう

■バランスの良い食事がカギ

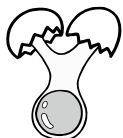
食事をバランス良く取ることで、体に必要な栄養素を摂取することができます。下の表で1日の基準食品量と目安を確認してみましょう。

〈1日の基準食品量と目安（成人）〉

1群



牛乳 200cc
(コップ1杯)

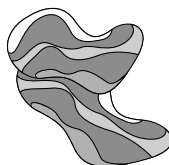


卵 50g
(Mサイズ1個)

2群



魚 50g
(小さめの切り身1切れ)

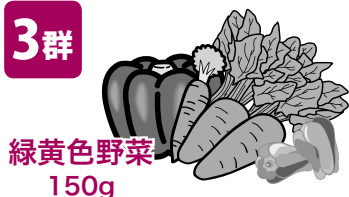


肉 50g
(薄切り肉2枚)



豆腐 110g
(1/4丁くらい)

3群



緑黄色野菜
150g



淡色野菜
250g

じゃがいも
100g (中1個)



きのこ
50g



果物
みかん M1個
りんご 1/4個

海藻(生)
50g

4群



ご飯



砂糖

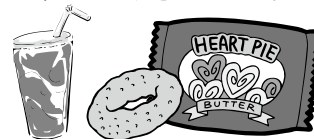
10～20g
(大さじ1～2杯)



油



砂糖は、調味料のほか、お菓子や飲み物にも含まれます。取り過ぎに注意しましょう。



個人の年齢、性別、体格、活動量などで異なる

- 1・2群 体をつくり、免疫力を高める。細胞を増やしたり、細胞の入れ替えをしたりする材料。
- 3群 ビタミンA・Cがあり体づくりを助ける。太り過ぎを予防し、コレステロール・脂肪吸収を抑え、便にして出す。
- 4群 脳や体のエネルギー源であるが、食べ過ぎると太りやすい。

■家族で食卓を囲む

一緒に食べる人との信頼感や安心感を深めます。また、食事の作法や食文化など、親が子どもに教え、良い習慣や知識を身に付けることもできます。現代のライフスタイルでは、家族みんなで食卓を囲むのは難しいでしょうが、時間を調整するなどして、食卓を家族団らんの場にしましょう。

■食を大切にする気持ちを持つ

家庭や地域の人から教わる調理法、芋掘りや田植えなどの農業体験、食前食後のあいさつなど、食に関する様々な経験を通して、食の正しい知恵を身に付け、自然の恩恵や生産者への感謝の気持ちを持つなど、豊かな人間性を育みます。

市の取り組み

市では、毎月19日の食育の日に常陸大宮市食生活改善推進員などによる食育キャンペーンを実施しています。下記の場所へ来店された方たちに、食に関するパンフレットを配り、情報提供を行っています。

ぜひ、お気軽に立ち寄ってお声かけください。

<実施場所・時間>

●イオン常陸大宮店 (4月～10月)16:00～17:00 (11月～3月)15:00～16:00
●エコス山方店(偶数月) (4月～10月)16:00～17:00 (12月～2月)15:00～16:00



*特に塩分や糖分を多く取り過ぎる傾向にある常陸大宮市では、次のような塩分や糖分の取り方などをテーマにしたパンフレットを配布しています。

1食で
全部食べると
塩分4.0g

取り過ぎていませんか? 1日の塩分量は…

男性 9g未満 女性 7.5g未満 (12歳以上)



ほうれん草のお浸し
(1/2束)
〈しょう油1回し(小さじ1)〉
塩分 1.0g



きんぴらごぼう (50g)
〈小鉢一皿〉
塩分 1.5g



みそ汁 (1杯)
塩分 1.5g

果物の食べ過ぎに注意!

果物には、ビタミンやミネラルが多く含まれていますが、最近の果物は改良が進み糖分がたっぷりです。糖分の取り過ぎに注意して、果物の1日の食べる量を超えないようにしましょう。

～1日の果物の食べる量は80kcalです～

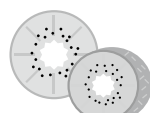
80kcalの果物



いよかん 1個
(80kcal)



バナナ 1本
(80kcal)



キウイ 大1個
(80kcal)



いちご 中15粒
(80kcal)

食育月間や食育の日をきっかけに、家族や友達などみんなで日頃の食生活のあり方について関心を持ち、健康な体や心をつくっていきましょう。

■問い合わせ■ 健康推進課 (総合保健福祉センター(かがやき)内) ☎54-7121