











る人が多いのではないでしょうか。 す。しかし、実際には『食育って?』 とって重要なことになってきていま 『どうすればいいの?』と思ってい

言葉。法律ができるくらい私たちに

最近よく耳にする「食育」という

食育って何ですか?

食育とは、

生きる上での基本であって、 きもの 育、徳育及び体育の基礎となるべ

知

となっています。 様々な経験を通じて「食」に関す 得し、健全な食生活を実践するこ とができる人間を育てること る知識と「食」を選択する力を習

どうして食育が大事なの?

れつつあります。 るようになりましたが、食の大切さ を感じる機会や優れた食文化が失わ べ物がいつでもすきな時に食べられ 題が生じています。また、様々な食 会の減少など、改善すべき多くの課 食習慣の乱れ、家族と食卓を囲む機 私たちの食生活は、栄養の偏りや

いに高まっています。 で、食品の安全・安心への関心が大さらに食料自給率が低迷する一方

食育を推進しています。 題解決を図るため、常陸大宮市でも このように、食をめぐる様々な問 市では、毎年小学生を対象として、生活習慣病予防教室を実施しています。 その中で、普段の食生活についてアンケートを行い、406人から回答をいただきました。

早寝・早起き・朝ごはん!!

〈朝ごはんを食べていますか〉	
食べている	363人
少し食べている	28人
食べない時がある	12人
食べられない	1人
不明	2人

大半の子どもは朝食をとっていますが、きちんと した食事が大切です。

脳はブドウ糖がエネルギー源です。

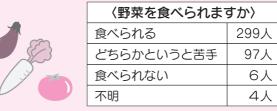
朝食を食べないと午前中のエネルギー供給が不十 分です。ご飯やパン、おかず、汁物などバランスの とれた食事にしましょう。



【 小さいときから野菜料理を食べましょう

生活習慣病を予防するために、幼いときから野菜 を食べましょう。

野菜はくり返し食べることで、おいしさがわかり ます。



【 週に1回以上は、家族そろって楽しく食卓を囲みましょ[。]

子どもは、周囲の好きな人の影響を受けやすいものです。1人 ぼっちではなく、家族や友達と一緒に食べることが、偏食をなお したり、食べ物を大切に食べるという気持ちが生まれます。



親子でクッキン



市では、市内にある育児サークル・子育て支援センター・保育 園・幼稚園などの1歳から就学前の子どもや小学生を対象として 食育の授業等で料理教室を楽しく行っています。

★美和幼稚園の家庭教育学級

美和地区食生活改善推進員の皆さんと、市の栄養士でお手伝い をしました。お焼き・手作りハンバーグに挑戦しました。

園児たちは、美和幼稚園で実施している毎月のクッキングでナ イフ使いも手馴れたもので、親子で美味しい食事を作りました。

★参加したお母さんの声

- ○お友達と楽しく調理ができたようです。ふだんは、苦手で残し てしまう野菜もたくさん食べて「おいしかった」と言っていま した。切ったり炒めたりする調理も好きなようでこれからは私 が面倒がらずやらせてあげようと思います。
- ○子どもが、「楽しくおいしく食べられたよ」と言っていました。 他のみんなと一緒に作れたのは良い経験でした。



大宮幼稚園の親子クッキング



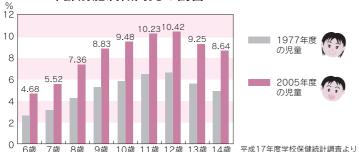
★大宮小学校での料理教室

常陸大宮高等学校食物部と大宮小学校との連携でおやつ作りを 実施しています。

今までには、パフェ・ケーキ・パン・おにぎり・クレープなど を作りました。

一子どもの肥満が増えています 一

年齢別肥満傾向児の割合



グラフを見ても分かるように、男女ともに肥 満傾向の児童が増えています。

子どもの肥満が増えたのは、外食やファース トフードを食べる機会が増えたこと、野菜不 足、油っこい食事、おやつの食べすぎ、運動不 足などが主な原因です。

子どものころから太り過ぎないよう運動習慣 も身につけ、肥満を予防しましょう。

作ってみよう」手作列ソーセ

■材料■(4人分/12本)

ひき肉····200 a たまねぎ・・・・1/2個

にんじん・・・・10g ピーマン・・・・10a

パン粉····10 g

A 塩・こしょう・適宜

溶き卵・・・大さじ2

■作り方■

- ①たまねぎ、にんじん、ピーマンはみじん 切りにする。
- ②ひき肉に①とAを加え、ねばりがでるま でよくまぜて、12等分にする。
- ③ソーセージ型に形を整えて、アルミホイ ルにのせ、くるくるしっかり巻く。
- ④フライパンに③を入れ、カップ1/4く らいの水を入れる。
- ⑤ふたをして10分くらい中火で蒸し焼き にする。





健康アドバイス



常陸大宮済生会病院 内科·消化器科部長

杉山 照幸先生

● 高血圧症の食事

血圧が高いといわれたら、自覚症状がなくても、病院 に行く前に食事について考えてみましょう。

まずは減塩です。日本人の平均は1日12g程度の塩 分をとっています。高血圧の人はこの半分ぐらいにする ことが理想です。次に栄養のバランスが大切です。野菜 や果物は毎日とること、牛乳を1日1杯飲むこと、肉よ り魚を食べるよう心がけましょう。そのほか、食べ過ぎ に注意すること、お酒を1日1合以内にすること、食事 ではありませんが禁煙も大切です。

肥満症の食事

以前は太っていることは病気とはみなされませんでし た。しかし、現在では太っていることは高血圧症、高脂 血症などと同様の病気とみなされています。肥満症の食 事の注意点です。

年をとると若い頃より必要なカロリーが減ります。若

病気があると、お薬を飲むことが治療だと思われるかもしれませ ん。しかし、お薬よりも食事療法のほうが大切で効果的な病気も少 なくありません。病気にならないようにする食事、病気になったと きの食事について考えてみましょう。

> いときと同じだけ食べると太ります。早食い、何かをし ながら食べること、残飯整理、つまみ食い、まとめ食い は肥満のもとです。食事時間が一定しない不規則な生活 は太りやすくなります。お酒やお菓子、果物は思わぬ力 □リーオーバーを招きます。食べ過ぎたら運動をすれば よいと思うのは大間違い。食べ過ぎた分を運動で消費す るのは無理だと思ってください。

■胃・十二指腸潰瘍の食事

胃に優しい食事とは、何よりも規則正しい食事と食後 の休息です。アルコール、とうがらし、塩分の多いもの、 熱いものなどの刺激物を避けましょう。固いもの、繊維 の多いものは少しにすれば大丈夫です。意外や意外、た ばこは胃腸には大敵です。禁煙に越したことはありませ

医食同源という言葉があります。「医」つまり病院で使 う薬は多すぎれば毒になり、少なすぎれば何の役にも立 ちません。食事も、適量をバランスよく摂ることが大切 です。病気の方が医療機関で診察を受けるのはせいぜい 月に1、2回です。より健康になるよう毎日の食事を見 直してみましょう。