

「6 月は食育月間です！」

宮古保健所 健康推進班健康づくりグループ 眞伊津子<sup>とまいつこ</sup>

宮古地区の働き盛り世代のみなさんへ健康情報をお届けするため、毎月 1 回リレー方式で記事を書いています。今回の担当は宮古保健所健康推進班健康づくりグループです。

みなさん、毎年 6 月は「食育月間」、毎月 19 日は「食育の日」です。

「食育」は、生きていく上での基本であって、いろいろな経験を通じて「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することができる人を育てることで、大人にとっても子どもにとっても重要なことです。

食育の実践例には、朝ごはんをしっかり食べる、誰かと一緒に食事をする、バランスのいい食事をする、食事のマナーを身につける、食べ残しを減らす、農業漁業体験をする、地域の伝統的な食文化を伝える、などがあります。

何気ないことのように思える「ゆっくりよく噛んで食べる」、これも立派な食育です。食べる速度が速い人は、そうでない人に比べて BMI (体格指数) の平均値が高いという調査結果があります。(図 1) よく噛んで食べることにより満腹感が得られやすくなり、肥満(BMI25 以上) 予防につながります。

沖縄県民は全国に比べて肥満者 (BMI25 以上) の割合が高く、特に働き盛り世代 (20～60 歳代) の男性の肥満者 (BMI25 以上) の割合は半数近い状況です。

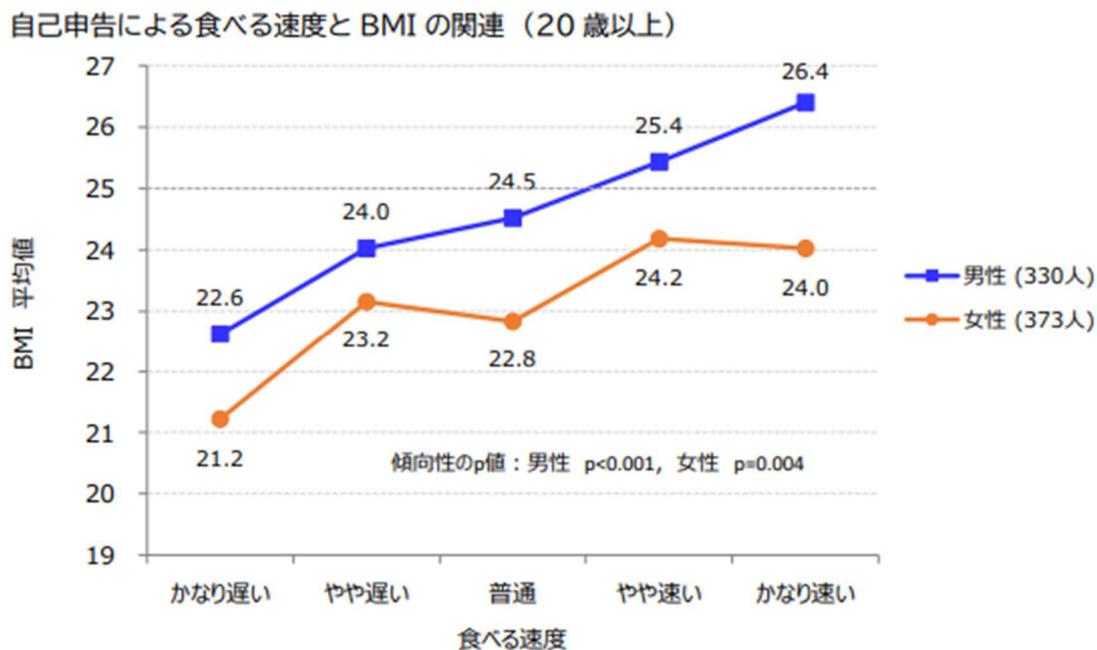
この機会に、栄養バランスの見直しや運動の実践に取り組みながら、「ゆっくりよく噛んで食べること」を意識してみませんか。

また、沖縄県では、これまでの「栄養情報提供店 (くえ～ぶ～かめ～店)」をリニューアルし、令和 6 年 4 月から「食 de がんじゅう応援店」として新たな事業がスタートしました。

屋内を禁煙にしており、3つの項目「バランス食」「野菜たっぷり」「塩分控えめ」のいずれかの基準を満たすメニューを提供している飲食店等を登録しています。今後登録店舗を増やし、県民が自然に健康づくりをしやすい環境づくりを目指しています。

登録対象は、飲食店だけでなくお弁当販売店やスーパーなどに広がりましたので、関心のある方は、お気軽に宮古保健所にお問い合わせください。(図 2)

次は、宮古島市健康増進課へバトンを繋ぎます。



出典：令和 3 年度県民健康・栄養調査

(図 1) 食べる速度と BMI (体格指数) の関連

**食deがんじゅう 応援店**

県民が「食」を通じて自然に健康になれる環境を一緒に作りませんか。

「食deがんじゅう応援店」にご登録いただく 3つのメリット

- メリット1 健康に配慮したメニューを提供しているお店として県民にPRできます!
- メリット2 県民の健康づくりに貢献できます!
- メリット3 お店の情報を沖縄県のホームページやイベントなどで紹介させていただきます!

(図 2) 食 de がんじゅう応援店