



食育!!

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。
健康でいきいきとした毎日を送るために、「食べる」ということについて考えてみませんか？



毎月19日は
食育の日

食を見つめ直そう

「食べる」とは生きるための基本的な営みです。しかし、現代社会では忙しい日々を追われて、毎日の「食」の大切さを忘れてしまっている人も多いのではないのでしょうか。

食をめぐっては、栄養の偏りや不規則な食事による肥満と生活習慣病の増加など、食生活と健康の問題や、食への感謝の薄れによる食品廃棄、食糧自給率の低下、食の安全・安心、地域の伝統的な食文化の喪失などの様々な課題が生じています。沖縄県でも、子どもの朝食欠食率が全国より高い、肥満者の割合が全国平均を上回るなど、健康長寿に対する懸念が大きくなっています。

こうした中、生涯にわたって心も体も健康でいきいきとした生活を送るために、県民一人ひとりが、自分の「食」を見直し、食育を実践することが求められています。

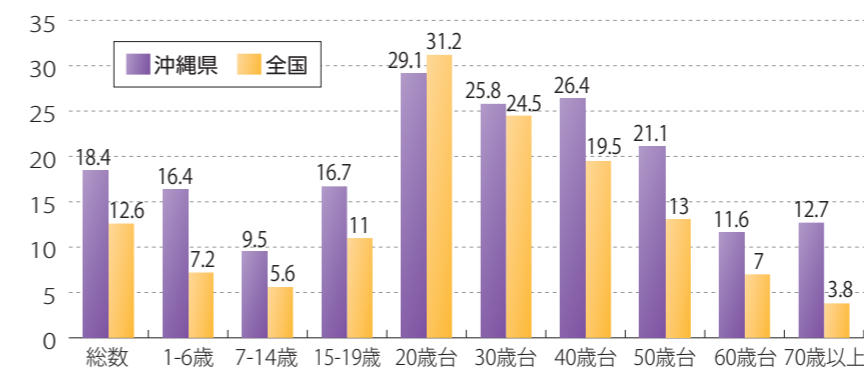
不規則な食生活「朝食の欠食率」

(男女総合)平成23年度県民健康・栄養調査結果

朝ごはんを食べて3つのスイッチを入れよう

- 1 脳のスイッチ**
朝ごはんを食べると、脳に栄養が届いて、脳が働くスイッチが入ります。
- 2 体のスイッチ**
朝ごはんを食べると、体温が上がり、体を動かすスイッチが入ります。
- 3 おなかのスイッチ**
朝ごはんを食べると、おなかの中にある胃や腸が動き出し、便を出すためのおなかのスイッチが入ります。

- ✓ 20歳以上の世代で全国より高い。
- ✓ 特に1～6歳の朝食欠食率は全国の2倍以上！



食育って何をすればいいの？

○**家庭における食育**
早寝・早起き、朝食をちゃんととるなど、子どもの頃から規則正しい食生活のリズムを身に付けることが大切です。また、旬の食材の活用や、栄養バランスのよい食事、家族みんなで楽しく食事をとることを勧めています。食事づくりのお手伝いや食事のマナーを教えるなど、食生活の基本を身につける第一歩は家庭からです。

○**学校、保育所における食育**
小学校、中学校、保育所などでは、栄養教諭などの食や栄養の専門家から、食べることの意味や、食生活リズムの大切さ、栄養バランスなど「食」についての基本的な知識を学びます。

また、学校菜園や農林漁業体験、地場産物を活用した給食などを通して、食の大切さや楽しさも学びます。

○**地域で育てる食育**
各地域では、ボランティア団体、生産者や外食産業などが連携して、地域に伝わる食文化に触れる機会の提供や、食べ物に感謝の気持ちを持つための体験活動、生産者と消費者の顔の見える関係づくりなど、地域の実情に応じた「食育」をすすめています。

できることから食育を実践してみよう!!

食育は、家庭や職場、学校、保育所や地域で、それぞれができることを実践することが大切です。自分のために、家族のために、地域のために、できることから始めてみましょう。

実践したい食育の取組

- ① 家族みんなで楽しく食事をしましょう
- ② 食前・食後のあいさつなど、正しい食事マナーを身につけましょう
- ③ 農業体験や料理教室などの体験を通して自然や生産者への感謝の心を育てましょう
- ④ 地元の農林水産物を地元で消費する地産地消を進めましょう
- ⑤ 沖縄の郷土料理、行事食を食べましょう
- ⑥ 食品の安全性に関する理解を深めましょう
- ⑦ 主食、主菜、副菜を基本にバランスのとれた食事をしましょう
- ⑧ スーパー、コンビニ、外食では、バランスのとれた食事を選びましょう
- ⑨ 朝、昼、夕の3食を規則正しく食べましょう
- ⑩ 間食・夜食を取り過ぎないように注意しましょう



効果

- 家族の団らんや楽しい食事が、精神的豊かさに繋がる
- 一般常識やルールを守る意識を高める
- 自然の恩恵、生産者等への感謝の念の育成、もったいない精神の育成
- 優れた食文化の継承
- 食品の安全性に関する意識を高める
- 栄養のバランスに関する食の判断力、選択力の習得
- 健全な生活リズムの定着(早寝・早起き・朝ごはん)

食育の目標

豊かな人間形成



心身の健康の増進



食育フェスティバル開催

6月の食育月間に、下記の日程で食育フェスティバルを実施します。
人気のみそ玉づくり体験コーナー、あなたの食事の選択力が分かる食育SAT(サット)システムなど、お楽しみが盛りだくさん!
皆様のご参加をお待ちしております。会場アンケートに答えて景品をゲットしよう!!

- 6月 6日(土) サンエー経塚シティ
 - 6月 7日(日) サンエー具志川メインシティ
 - 6月 14日(日) イオン名護
- 各会場とも 12:00～16:00の開催です。

とりもどそう!
健康長寿おきなわ!



健康おきなわ21
イメージキャラクター
けんぞう君に会いに来てね!

お問い合わせ 県健康長寿課 電話:098-866-2209 FAX:098-866-2289