

生涯を通じた食育の推進

2 朝ごはんを食べよう 健康な心と身体をつくる

食生活と健康は深く関係しています。朝ごはんを食べないと、1回の食事が増えて食べ過ぎることがあり、肥満や生活習慣病の発症につながることがあります。『朝は忙しくて時間がない』、『朝ごはんよりも寝たい』と思うかもしれませんが、朝ごはんは一日のパワーの源であり、寝ている間に低下した体温を上昇させ、一日の活動に向けて身体を整えます。

本市では、このような朝ごはんの大切さを市内各園の5歳児を対象に実施している「食と健康教室」でお話しています。



3 バランスよく食べよう 食の安全を伝える

9月29日に開催した第3回消費者セミナー「『食と健康』のウソ・ホント!」では、群馬大学名誉教授の高橋久仁子さんから、食に関する情報の見分け方について講義をしていただきました。食の情報には、「これさえ食べれば健康バッチリ!」のようなウソや大げさなものがたくさん混ざっていることや、食べ物や栄養が健康や病気に与える影響を過大に信じる「フードファディズム (Food Faddism)」の危険性があることを学びました。「健康的な食生活」を営むには、食品に効能・効果を求めすぎないこと。そして、健康のためには、「適度な運動・睡眠・食事」が大切だということを確認しておきましょう。



9 産地を応援しよう 10 食の産地体験しよう 地元でとれた食材を食べる

たんぼの子体験事業は、「育て」、「収穫し」、「食べる」という一貫した体験学習を通して、農業への関心を高めるとともに生命や食べ物大切さを学んでもらうことを目的に、市内の全小学校22校で実施しています。この体験事業は、米の生産現場への関心や理解を深めるだけでなく、食生活が自然の恵みの上に成り立っていることや食に関わる人々のさまざまな活動に支えられていることなど「食」に関する理解を深めることにつながります。



11 和食文化を伝えよう 食文化を伝える

食文化(郷土料理・伝統食)の継承を目的として、「どろ亀汁」の紹介動画を作成しました。「どろ亀汁」は、古くから五箇荘地区の近江商人宅で夏場に作られた味噌汁です。これにはすったごまやご飯が入っており、味噌汁が泥のように見え、中央にある皮に切れ目を入れたなすが亀の甲羅のように見えることから名付けられたと言われています。



市公式 Youtube チャンネルで
どろ亀汁の動画をチェックしよう!



特集 広げよう食育の環



「食育の環」とは、生産から食卓までの「食べ物の循環」、子どもから高齢者、そして次世代へつないでいく「生涯にわたる食の営みの循環」を示します。食育は、豊かな自然や受け継がれてきた食文化などと密接な関係を持つだけでなく、地域とのつながりにも関連しています。

今回は、食育について学んでいきましょう。



食育ピクトグラム
食育の取組を子どもから大人まで誰にでも分かりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字として農林水産省が作成しました。

市ホームページ

- 1 みんなで楽しく食べよう
- 2 朝ごはんを食べよう
- 3 バランスよく食べよう
- 4 太りすぎないやせすぎない
- 5 よくかんで食べよう
- 6 手を洗おう
- 7 災害にそなえよう
- 8 食べ残しをなくそう
- 9 産地を応援しよう
- 10 食の産地体験しよう
- 11 和食文化を伝えよう
- 12 食育を推進しよう

食べる力=生きる力

高齢化が進む中で「健康寿命の延伸」は大きな課題です。健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、乳幼児から高齢者まで生涯を通じた食育が大切です。

「食べる力」には、食事を通して「心と身体の健康を維持できること」や「食事の重要性や楽しさを理解すること」、「食材を選択し、食事づくりができること」、「家族や仲間と一緒に食べる楽しみを味わうこと」、「食べ物の生産過程を知り、感謝する気持ちを持つこと」などがあります。

これらは、子どもの頃から家庭や学校、地域などさまざまな場所で学び、身に付け、大人になってからも生涯にわたって実践し、育み続けていくものです。さらに、そうした食の知識や経験、日本の食文化などを「次世代に伝える」という役割もあります。

近年、食の安全や信頼にかかわる問題、外国からの食料輸入に依存する問題など、食を取り巻く環境が変化しています。こうした中で、食に関する知識を身に付け、健康的な食生活を実践することで、心と身体の健康を維持し、生き生きと暮らすために、「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要です。

一緒に「食べる」大切さ

きょうしよく 共食とは

共食とは、一人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人や地域の人など、「誰かと共に食事をする」ということです。

食のマナーや一緒に食事をする楽しさについて学ぶのが、家庭の食卓です。また、楽しい食の記憶を持った子どもは、大人になっても食の質を高く保てるというデータもあります。

大人にとっても、会話を交えながらの食事はお互いの理解が深まる場となり、心の豊かさにもつながります。ワーク・ライフ・バランスを見直し、家族または仲間・友人と共に楽しく食事をするように心がけましょう。



一緒に食べるとこんなにイイコト

1. 共食は、自分が健康だと感じていることと関係しています

小学生を対象とした研究では、朝の疲労感や体の不調がなく、健康に関する自己評価が高いことが報告されています。

また、成人や高齢者を対象とした研究では、ストレスが少なく、自分が健康だと感じている人が多くなる傾向があります。

2. 共食は、健康な食生活と関係しています

野菜や果物といった健康的な食品の摂取が多く、インスタント食品やファストフード、清涼飲料水の摂取が少ない傾向があります。



3. 共食は、規則正しい食生活と関係しています

乳幼児は、食事や間食の時間が規則正しくなり、小学生から高齢者までの調査では、朝食をきちんと食べる習慣が付きやすくなりました。



4. 共食は、生活リズムと関係しています

共食をすることで、早寝早起きにつながったり、睡眠時間が長くなったり、生活リズムが整います。



農林水産省ホームページ

「食べる」ことで 生きる力をつける

私たちの生活には、食事を欠かすことはできません。食事は、生涯にわたって大切な心と身体を育みます。食べたものは、消化・吸収され、私たちの身体を作っています。1日3度の食事を規則的に食べることが、健康的な生活リズムにつながります。朝ご飯や夕ご飯の時間、夜食や就寝時間など自分の生活を振り返ってみましょう。

人は、食事を通して、食べることの大切さやマナーなど食習慣の基礎や規則正しい生活リズムを身に付けていきます。特に子どもの食べる力を育てる上では、食生活の大部分を占める家庭での食事が重要です。子どもの頃は食べる意欲と健康について考え、自分に合った「食」を選択できる力を身に付けていくことが大切です。大人は「食」を選択し自己管理できる力を身に付け、生活習慣病を予防することが大切です。「食べる」ことは、生涯を通して私たちの生きる力につながっています。身近にできることから取り組んでみましょう。

問健康推進課
 IP 050・5801・5646
 FAX 0748・24・5646



バランスの良い食事

大切なのは、いつも食べている食事に、主食・主菜・副菜がありますか。主食は、ご飯・パン・麺などを主材料とする料理で、エネルギー源になるものです。主菜は、肉、魚、卵、大豆などを主材料とする料理で、筋肉や骨など身体をつくるものです。副菜は、野菜・きのこ、海藻などを主材料とする料理で、ビタミン、ミネラル、食物繊維など身体の調子を整えるものです。

いろいろな食べ物を組み合わせさせて食べることで、必要な栄養素を過不足なく摂取でき、適正体重の維持や生活習慣病などの病気を予防することができま



東近江市食育推進計画（第2次）では、1日平均野菜摂取量の目標を350グラム、食塩摂取量の目標を8グラムとしています。しかし、令和4年度「滋賀の健康・栄養マップ」の調査結果では、野菜摂取量の平均値は208.7グラムで、目標野菜摂取量（350グラム）に足りていません。野菜は「健康に良い」と分かっていますが、意識しないと十分に食べることはできません。

反対に、食塩摂取量は10.6グラムで、目標の8グラムより多くなっています。食塩を摂りすぎると、血圧が上がり、循環器疾患のリスクが高まります。減塩を心掛けましょう。

心も体も元気に！

食育レシピ

野菜たっぷり！ 減塩みそ汁

【材料】2人分

豚肉	40g
油揚げ	10g
大根	60g
人参	20g
さつまいも	60g
まいたけ	50g
青ねぎ	10g
だし汁	300ml
減塩みそ	14g

POINT 野菜は旬のものや好みに合わせてOK! この味噌汁で、野菜100g食べられます。味噌は減塩のものを使うと塩分量を減らすことができます。

- ①大根、人参、さつまいもはいちょう切り、油揚げは短冊に切る。まいたけは石づきを切り落として食べやすい大きさに分ける。
- ②鍋にだし汁と①を入れ火にかける。

POINT だしは、市販のだしの素でOK! だしの素には、塩分が含まれていることが多いので、成分表示を確認しましょう。

- ③煮立ってきたら豚肉を加えて、アクをすくい、蓋をして煮る。
- ④青ねぎは小口切りにする。
- ⑤③にみそを溶き入れる。ひと煮立ちしたら器に盛り、青ねぎをちらす。

POINT 野菜たっぷりの具たくさんにして、汁の量を減らすようにしましょう。

食育&レシピ動画を公開しています

学校給食センターでは、食育活動の一つとして、食育動画を作成しています。動画をとおして子ども達に食の大切さを知ってもらい、健康で元気な身体を作ってほしいと考えています。レシピ動画を掲載していますので、親子で一緒に作っていきましょう。

市ホームページ