

Health

健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

食育ってなに？

よく“食育”って言われるけど、食育ってなに？



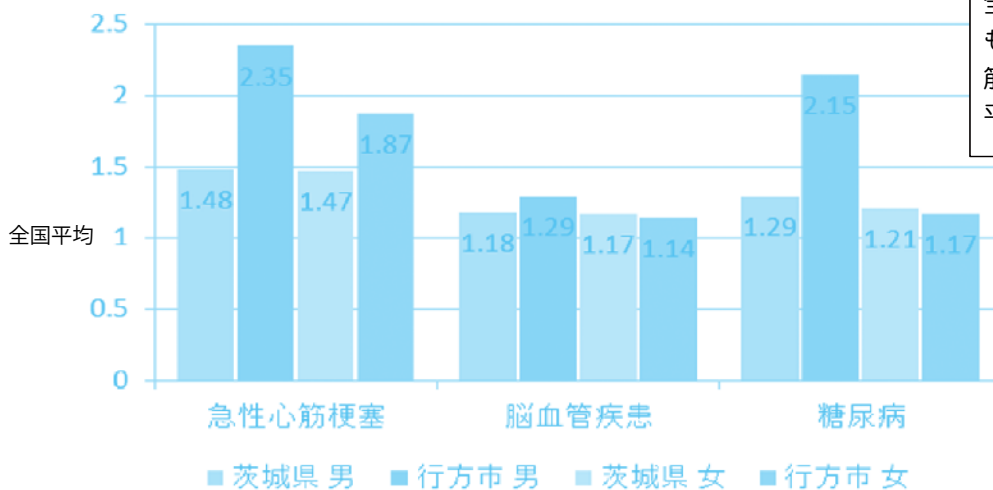
生活習慣病を予防するには、正しい食習慣を身に付けることが大事といわれています。このようなことから、食に対する正しい選択ができるように知識を身に付けること。それが『食育』です！！

食育＝子供の食事と考えている方もいますが、老若男女関係なくすべての人に関係してきます。

下の表は平成16年～平成20年の5年間における標準化死亡比(全国平均を1として比較した指標)です。

これを見て、どのように感じますか？

標準化死亡比の比較(H16～H20の標準化死亡比)



あっ！急性心筋梗塞、脳血管疾患、糖尿病すべて全国平均より高い！しかも、行方市男性の急性心筋梗塞と糖尿病は、全国平均の2倍以上だわ！！



【参照】
行方市健康づくり計画



“食育”とは、『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することができる人間を育てる』ことをいいます。また、2005年に成立した食育基本法においては、『生きるための基本的な知識であり、知識の教育、道徳教育、体育教育の基礎となるべきもの』と位置づけられています。