



食べる力・生きる力を育む 広げよう食育の環（わ）

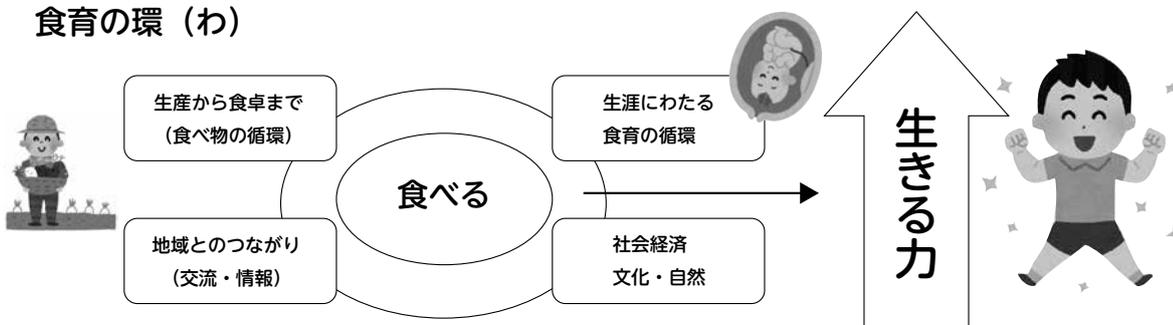


■食育（しょくいく）とは…

「食育」とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

食べることは、生涯にわたって続く基本的な営みです。子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。

食育の環（わ）



「食育」の環（わ）とは、生産者から食卓までの「食べ物の循環」、子どもから高齢者、そして次世代へ「生涯にわたる食育の循環」を示します。

また、食育は、豊かな「自然」、先人から受け継がれた「文化」、「社会経済」といった環境と密接な関係を持ち、生活の場としての「地域とのつながり」とも関連しています。

■健全な食生活を実践するには…

食育を実践するのは皆さんです。以下は日常生活での取り組み例の一部です。できることから食育を始めましょう！

①規則正しい食事：朝ご飯を食べましょう

食生活と健康は深く関係しています。1日のパワーの源ともいえる朝ご飯を食べないと、食事の1回量が増えて食べ過ぎにつながりやすく、規則的な生活リズムが整いません。「朝は忙しい」「寝ていたい」と思う方も、まずは簡単おにぎりでの朝食や、作り置き常備菜での朝ご飯から始めてみてはいかがでしょうか。



②食事のバランスをととのえる

規則正しい食生活にあわせて、栄養バランスのとれた食事を意識しましょう。

バランスのとれた食事のためには、食事を作ったり、選んだりするときに、主食・主菜・副菜を組み合わせることを心がけると良いでしょう。



主食：ごはんやパン、めん類などを主材料にした料理
主菜：肉、魚、大豆、卵を主材料にした料理
副菜：野菜、芋、海藻などを主材料にした料理

本市では、妊娠期の栄養教室、離乳食教室、生活習慣病予防のための食事や栄養に関する教室等を行っています。食と健康に関するご相談は、保健センターにお問い合わせください。