

こんにちは 栄養士です



～毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です～

核家族化やライフスタイルの多様化などにより、家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきています。

今回は楽しみながら、食育に取り組むことができるよう内閣府より出された「食育ガイド」から、いくつかの項目を紹介します。

食育の日に、日ごろの食生活を見直したり、家族や仲間と楽しく食卓を囲んでみてはいかがでしょうか。

※「食育ガイド」は内閣府食育推進ホームページからダウンロードできます

「朝ごはん」食べていますか

●朝ごはんは1日のパワーの源

朝は前日の夕食時に蓄えたグリコーゲン(糖分)が少なくなっており、脳へのブドウ糖(炭水化物が体内で分解されたもの)によるエネルギー供給が不足しています。朝ごはんを食べないと、エネルギー不足でイライラしたり集中力がなくなったりします。

●朝ごはんを食べて勉強も仕事も効率アップ

朝ごはんを毎日食べている子と食べていない子と比較すると、朝ごはんを毎日食べている子の方が成績がよくなっています。

●朝ごはん欠食は肥満のもと

朝ごはんを食べないと、1回の食事量が増え、食べすぎることもあり肥満につながります。

食事のあいさつしていますか

●いただきます

「いただく」は、もともと「頭にのせる」の意味ですが、物をもらったり飲食することを意味するようになりました。

自然の恩恵、米や野菜などを作った人、料理してくれた人への感謝など、さまざまな感謝の気持ちが込められているといわれています。

●ごちそうさま

「馳走」は食事の用意で走りまわること。走り回って食事の準備をしてくれたことに対する感謝の気持ちが込められています。

小さなお子さんや 学校に通うお子さんがいる人へ

小学生の約5人に1人、中学生の約3人に1人が朝ごはんをひとりで食べています。ひとりで食べる子どもでは、心やからだの不調を感じる割合が多いようです。

家族で食卓を囲み、会話する時間が少なくなっているようです。話し合ってみましょう。

高齢者とその家族へ

体重が減ってきていませんか？食事の量が足りないと体重が減ってきます。主菜(肉・魚・大豆製品・卵を使った料理)や乳製品などもしっかり食べましょう。飲み物で水分補給も忘れないようにしましょう。



<お詫びと訂正>

5月1日号の保健師だよりの右側の「生活習慣病は、このように進んでいきます」という図で、「動脈硬化」のところから右に出ている「自覚症状はここから!」という吹き出しですが、正しくは「心臓病、脳卒中、糖尿病合併症などの発症」のところからです。お詫びして訂正いたします。

●問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666

小郡市健康増進計画後期計画を策定しました

●問合せ先 健康課総務係 ☎72-6666

市では、「一人ひとりの健康づくりをみんなで支えるまち」の実現を目指して、健康づくり指針として平成20～29年度までの10年間を計画期間とする小郡市健康増進計画(おごおり元気プラン)を策定し、健康づくりを推進しています。

計画の中間年にあたる平成24年度に中間評価を行い、社会状況の変化をふまえて平成25～29年度までの5年間を計画期間とする「おごおり元気プラン(小郡市健康増進計画後期計画)」を策定しました。

見直し後の後期計画では、「若い世代からの生活習慣病の発症予防と重症化予防」「生涯を通した健康づくり」「健康づくり実践のための環境整備」を計画の3本柱とし、がん・循環器疾患・糖尿病・慢性腎臓病・歯の健康の生活習慣病の対策に重点を置き、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「飲酒」「喫煙」「こころの健康」の5つの分野と、健康づくりを取り巻く環境の整備により施策を推進していきます。

詳細は市のホームページに掲載しています。

