

1月は「食を考える月間」です

# 食育

## を考えてみましょう

食育は、一人ひとりが食に関する情報を正しく理解し、望ましい食生活を実践するため、自ら考え判断出来るようにするための学習などを指します。健康、教育、産業など各方面で取り組まれてきましたが、平成17年6月に「食育基本法」が成立し、全国各地で赤ちゃんからお年寄りまでを視野に入れた国民的な運動が展開されています。

未来を担う子供たちにとって、「食」は何より大切です。毎日の食事は、体と心の成長や人格の形成に大きく影響を与えます。バランスや安全を考え、子供たちが質の高い食を選択出来るように、みんなで考えましょう。

### 「朝ごはん」

#### ちゃんと食べてますか？

朝ごはんには、たくさんの効果があります

##### お通じが良くなる

食事を取ると消化器系が刺激されるので、朝ごはんの後にトイレに行く習慣を付けると、便通も良くなります。

##### 仕事も勉強もはかどる

朝食を食べると、寝ている間に低下した体温を上げ、活動前のウォーミングアップになります。

朝食を取らないと、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足して、やる気や集中力も無くなってしまいます。

##### ダイエットにも効果的

食事の回数が減り間隔が空くと、体がイザというときのためにエネルギーを蓄えようとします。基礎代謝も悪くなり、ためた脂肪を分解する力も落ちて、「太りやすい体質」に...

##### 生活習慣病の予防にもなる

朝食抜きの1日2食は、インスリン抵抗性（体内でインスリンが働きにくくなる状態。長く続くと、糖尿病を引き起こすといわれる）や、肥満になる確率が高くなります。この状態が続くと、生活習慣病のリスクも高くなります。

朝食で取ったエネルギーは夕食よりも消費されやすいので、朝食をしっかりめに、その分夕食を軽めにするだけでも、シェイプアップ効果が期待出来ます。

食育は大変幅広い言葉ですが、取り組みの方向としては、大きく「食生活指針」と「食の安全」の二つがあります。

#### 改善のための食生活指針

それぞれの食物に含まれている栄養素を調べて、何をどの程度食べれば良いかを考えるのは簡単ではありません。

食生活指針は、誰もが食生活の改善に取り組めるように作られた具体的な10の目標で、平成12年3月に当時の文部省、厚生省、農林水産省により策定されました。

食事を楽しみましょう。

1日の生活のリズムから、健康的な生活リズムを。主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを。米や麦などの穀物をしっかりと。

野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。

食塩や脂肪は控えめに。

適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

食文化や地域の産物を生かし、ときには新しい料理を。

調理や保存を上手にして、無駄や廃棄を少なく。

自分の食生活を見直しましょう。

#### 食の安全と安心

現在、消費者が食品を購入する場合、食品の表示ラベルから産地などの情報を得ることが出来ます。最近では、いろいろな食品情報を表示する仕組みが増えてきていますから、これらの表示を知っておくことも必要です。

全国各地には、土地に根付いた食文化があり、その土地で出来たものを食べるのが体に最も良いという考え方もあります。食文化の一部でもある伝統食を作ってみたり、地元で採れたものを地元で消費する「地産地消」に取り組むことが大切です。