

健康・生きがいづくり通信

第6号

食育



食育(しょくいく)とは…

生涯にわたって生き生きと健康に暮らすためには、運動、休養そして、何より食が重要です。近年の食をめぐる様々な問題に対処し、解決を目指した取り組みが「食育」です。食育は、食生活や食文化、健康、環境問題など非常に幅広い分野に関わっています。身近なことから始め、食に関する正しい知識や習慣を楽しく身に付け、単なる食生活の改善にとどまらず、食を大切に作る心を育て、親から子へ、子から孫へと伝統のある優れた食文化を伝えていくことが求められています。

川口市/川口市健康・生きがいづくり推進協議会



欧米化された食生活、便利で簡単なファーストフード等の外食の普及、インスタント食品や弁当、惣菜、加工食品等の中食の普及等による食の変化に伴う肥満や生活習慣病の増加等の問題が生じています。

夜型の生活を送る人が増え、朝食を食べない人が子供を含め増加しています。朝食を欠食する人は食事の時間が不規則で食事内容も偏りがちです。朝食を欠食する子供はイライラしやすく、集中力がなくなることから学力が低下する傾向にあります。



残業や子供の塾通い等による生活時間のずれ、単身世帯の増加等による家族のあり方の変化、コンビニエンスストア等の普及により24時間いつでも食べたい時に食べられる環境になったこと等により、家族一緒に楽しく食卓を囲む機会が減少し個食や孤食が増加してきました。

脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足、サプリメント依存等の栄養の偏りが見られます。栄養の偏りにより肥満、生活習慣病、過度の痩身等が問題となっています。



食生活が飽食とも称されるほど豊かで便利になりました。しかし豊かさの一方で、食べ物を軽視しがちな傾向があり、家庭や食品産業において食べ残しや食品の大量廃棄が問題となっています。

「人」を「良」くする「食」

～食育は家庭の食事から～

食事を楽しみましょう



食べてお腹を満たすだけが食事ではありません。楽しく食卓を囲んでの食事は家族団らんをはじめとして人とのふれあいやコミュニケーションを図る場として重要な役割を持っています。また楽しい食事は、食べ物の消化や吸収を助け、健康にもつながります。

食事づくりに参加しましょう

買い物や調理、後片付けなどを家族一緒に行なうことは、より一層家族のきずなや人とのふれあいを深め、親から子へ、子から孫へと伝えられてきている家庭の味や食事マナーを伝えることができます。子供の頃に身についた食習慣や思い出はいつまでも覚えています。



食生活を見直しましょう



改めて身の回りの食生活を見直し、家庭菜園等で家族一緒に農作物を育て、収穫した農作物を使って料理をすることで食の大切さを再確認できます。また積極的に農業体験や工場見学に参加し、農作物の生産現場や加工食品の製造工程等を知ることで食べ物をより身近に感じることができます。

食品の安全性確保のための表示について知ろう！

食品の表示は、わたしたちが食品を購入するとき、食品の内容を正しく理解するためや、選択するため、正しく利用するための重要な情報です。以下に一例を紹介します。

消費期限

定められた方法により保存した場合、腐敗、変敗その他の品質の劣化に伴い安全性を欠くおそれがないと認められる期限を示す年月日です。
品質の劣化が早いものに用いられ、この期限を過ぎると衛生上の危害が起こる可能性が高くなります。

賞味期限

定められた方法により保存した場合、期待される全ての品質の保持が十分に可能であると認められる期限を示す年月日です。
品質の劣化が遅いものに用いられ、この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



JAS マーク
品位、成分、性能等の品質についての JAS 規格（一般 JAS 規格）を満たす食品や林産物などに付されます。



有機 JAS マーク
有機 JAS 規格を満たす農産物などに付されます。有機 JAS マークが付されていない農産物と農産物加工食品には「有機〇〇」などと表示することができません。



特定 JAS マーク
特別な生産や製造方法についての JAS 規格（特定 JAS 規格）を満たす食品や、同種の標準的な製品に比べ品質等に特色があることを内容とした JAS 規格（りんごストレートピュアジュース）を満たす食品に付されます。



生産情報公表 JAS マーク
生産情報公表 JAS 規格を満たす方法により、給餌や動物用医薬品の投与などの情報が公表されている牛肉や豚肉、原材料や製造過程などの情報が公表されている加工食品等に付されます。