

健康づくりは食事が基本！

私たちの食育推進計画を策定しています

食育は生きる上での基本であり、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です。

国は平成17年に食育基本法を施行、18年には食育推進基本計画を策定し、国民運動として食育に取り組んでいくことを推進しています。

小城市においても食育推進計画策定に取り組んでいます。食育に関して知識経験のある方々、興味や関心のある市民の方々に組織する「小城市食育推進計画策定委員会」及び「小城市食育推進計画ワークショップ」で議論を重ねています。会議の中で出された

食育の現状や課題について紹介します。



食育の現状

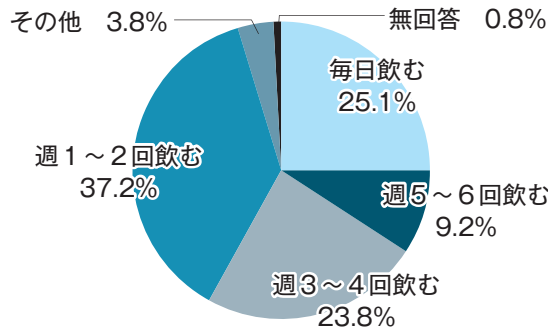
- ・ジュース類の摂取が多い
- ・朝食を食べていない割合が高い

子どもでは、ジュースなどの間食が多い。市内の保育園幼稚園児を対象としたアンケート調査でも、全体の42%（929人中390人）は炭酸飲料・ジュース類・スポーツ飲料をよく飲んでいきます。

その中で、毎日炭酸飲料・ジュース類・スポーツ飲料を飲む子どもは25%を占め、週3〜4回飲む子どもを含める

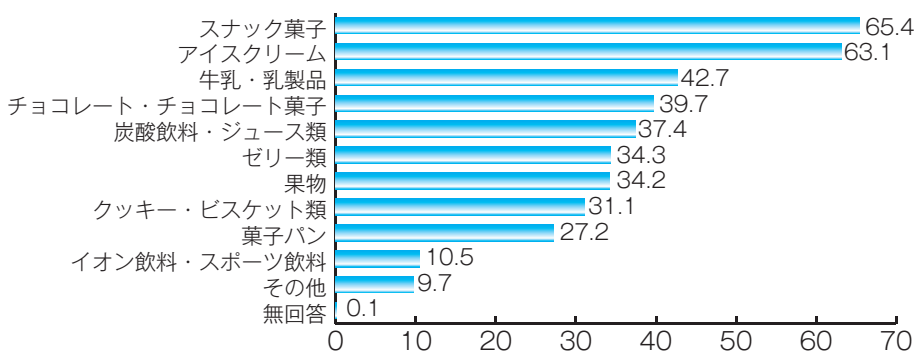
と過半数を超え、週1〜2回飲む子どもまで含めると9割を超えます。（図1）

図1 炭酸飲料・ジュース類・スポーツ飲料の摂取状況



また、間食の内容について尋ねたところ、図2のようにスナック菓子・アイスクリームの摂取が多いという結果でした。（図2）

図2 間食の内容



策定委員会・ワークショップの中で「食事に対する感謝の心が欠けている」、「好き嫌いが多く家庭の味より、インスタントや冷凍食品を好む傾向がある」と意見がでています。

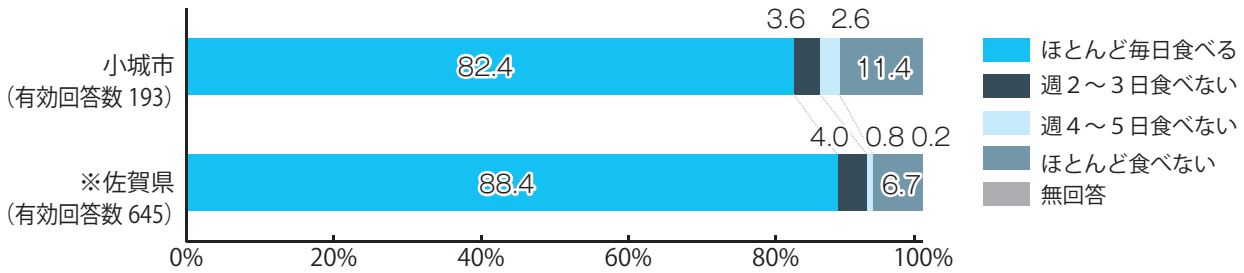
家庭では料理を作るのが面倒となり、手抜き料理が増え、個食（家族でバラバラのものを食べる）、孤食（家族と別に食べる）の問題が意見としてでてきました。

市民へのアンケート調査で、朝食の摂取状況を県と比較してみると毎日朝食を食べる割合は82%、県では88%となっており、県より6%も低い結果となっています。（図3）

地域では、食のふれあいが少なくなっており、伝統の味が受け継がれていないということが意見としてでてきました。



図3 朝食の摂取状況



※「平成16年度県民健康・栄養調査報告（佐賀県健康福祉本部）」より

食育の課題

キーワードはだんらん・体験・感謝・躰・マナー・家庭の努力・環境・伝統

策定委員会の主な意見

- ◆ 食事は家族のだんらんを大切に、テレビをつけないうことを推奨する。
- ◆ 食事を作り、野菜のよさ食材のよさ・生産の過程や調理の過程などと、食べることの大事さなどと一緒に子どもたちに言い聞かせ伝える。
- ◆ 子どもたちがいきいきと活動できるよう農業体験・調理体験を通しての食育が重要である。
- ◆ 保護者が食育について勉強できる場・意識改革が必要である。
- ◆ 地域でふれあう場や世代間交流が必要である。公民館などで地域にあった取組みを行う。

ワークショップの主な意見

- ◆ 子どもたちが、作る人の苦労を知り、食べ物を大切に、する心＝感謝の心を育て、欠食や間食を減らしていく。
- ◆ 「早寝、早起き、朝ごはん」を実践し、食の大事さを知る。
- ◆ 作物を作る体験・調理する体験の機会をつくっていく。
- ◆ 地域の食材やルーツを知る。
- ◆ 家庭では、手抜きをなくし、おふくろの味を伝える。
- ◆ 家族のだんらんを大切に、食事のあいさつ・マナーを指導する。
- ◆ 食材や体によい食事について学ぶ。
- ◆ 地域では郷土料理・文化の伝承を図り、きちんと伝えていく。
- ◆ 地産地消の推進を図っていく。
- ◆ 学校での栽培活動への協力体制づくりが必要である。



より良い計画策定のため
ご意見をお寄せください

市では市民の皆さんのご意見を募集します。ご意見のある方は、手紙、ファクス、電子メールにてお寄せください。なお、提出された意見などについて、個別の回答は行いません。

お寄せいただいたご意見は、計画策定の参考にさせていただきます。

【ご意見送付先】

〒 845-8511

三日月町長神田2312番地2

小城市役所 健康増進課

☎ 73-8822 FAX 73-8827

Eメール kenkouzoushin@city.ogi.lg.jp

ためになる話！

3〜6歳頃にしっかりと舌を動かす食事をすることが

大事

会議の中で、歯科の先生から、舌の動きが少ないと永久歯の内側にはえてきて、永久歯の歯並びに影響するという話がありました。原因は、食事の時、飲物を一緒にとると、かまずに飲み込むことで舌を動かさずに食事をすることが考えられることです。

食事は飲物で流しこまずに、しっかりと舌を動かして食べる習慣が大事ではないでしょうか。