

食育基本法の中では、「食育」を次のように位置付けています。

「食育」と言っても、一言で答えることができないほど、幅広く、奥の深い意味があり、平成17年7月に施行された食育基本法では次のように、位置付けています。

な食生活を実践することができる人間を育てること

つまり、私たちの心や身体も「食」の上に成り立っているということになります。

- ① 生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの
- ② さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を送るための基礎となるものである。

食育って何？

食育基本法は、なぜ作られたの？

私たちにとって毎日欠かせない「食」をめぐるさまざまな問題について、日頃から気になっている人も多いのではないのでしょうか。

主なものを挙げると次のとおりです。

- ① 「食」を大切にすると心の欠如
- ② 栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加

- ③ 肥満や生活習慣病(がん、糖尿病など)の増加
 - ④ 過度の痩身志向
 - ⑤ 「食」の安全上の問題の発生
 - ⑥ 「食」の海外への依存
 - ⑦ 伝統ある食文化の喪失
- これらに対する抜本的な対策として、食育を強力に進めるために、食育基本法が制定されました。

さまざまな場所・場面で、食育の取組みを行っています

笠間市でも、さまざまな場所・場面で食育の取組みを行っています。今後は、食育推進計画を策定し、これらの取組みの連携を図ることにより、「食育」をさらに進めていく予定です。

食生活改善推進協議会の活動①～男の料理教室～



全5回シリーズの料理教室で、お米とぎから魚の下ろし方まで料理の基本から応用まで実習しました。

食生活改善推進協議会の活動②～保育所・幼稚園の食育教室～



「お皿の中に、赤・緑・黄の食べ物がある食事を食べると元気になるよ！」食改さん手作りのエプロンシアターで、バランス食を学びました。

小学校の活動～東小学校放課後子ども教室～

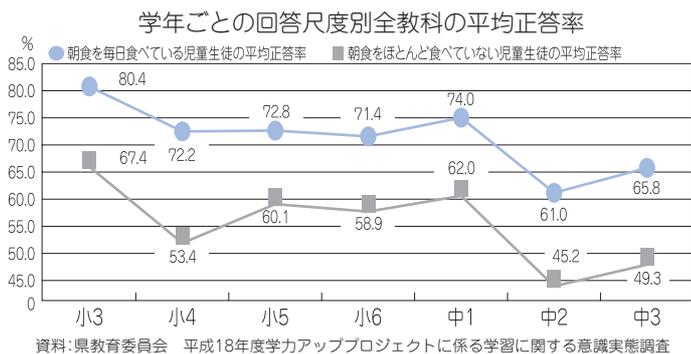
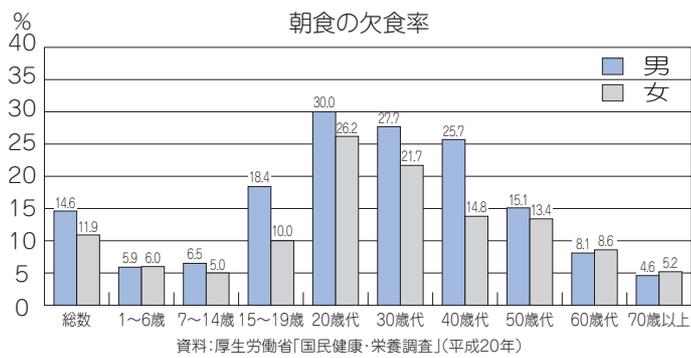


地域住民が講師となり、かまどに薪をくべて火をおこし、釜でご飯を炊いておにぎりを作る昔の食事づくりを体験しました。

地域の活動～友部地区旭崎1区の活動～



旭崎1区では、田植え、稲の観察会、稲刈り、三世交代秋まつりを行うなど、子ども、保護者、高齢者で三世交代を行っています。



朝食を毎日食べていますか？

朝食を欠食する人の割合は、左図のとおり、男女とも20代が最も多く、男性で30.0%、女性で26.2%となっています。朝食を食べずにい

朝食を毎日食べていますか？

私たちの食生活は、栄養の偏りや食習慣の乱れ、家族と食卓を囲む機会の減少など、改善すべき課題が多く生じています。また、さまざまな食べ物がいつでも好きなときに食べられるようになりましたが、食の大切さを感じる機会や優れた食文化が失われつつあります。さらに、食料自給率が低迷する一方で、食品の安全・安心への関心が大いに高まっています。

このように、食をめぐるさまざまな問題解決を図るため、今、食育が必要なのです。

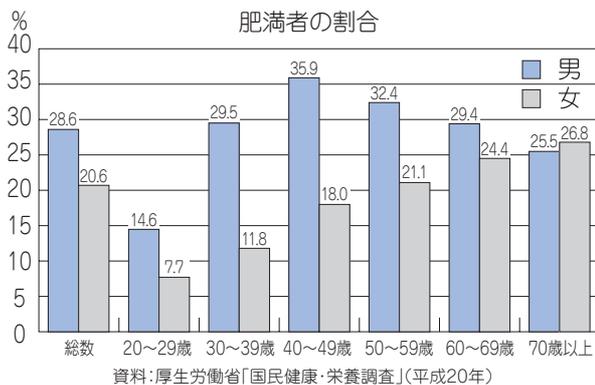
ると、栄養がいきわたらないため脳が十分に働くことができません。朝食を食べて元気に一日をスタートさせましょう。

※欠食とは、「菓子・果物のみ」、「錠剤のみ」、「何も食べない」の場合をいう。

毎年6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』

いま、なぜ食育なのか

生活習慣病予防のためには、肥満を是正することが必要です。一方で成長期の過剰なダイエットは将来の健康に影響を及ぼすことにつながる恐れがあります。適正体重を知るとともに適切な食生活と運動習慣を身につける必要があります。



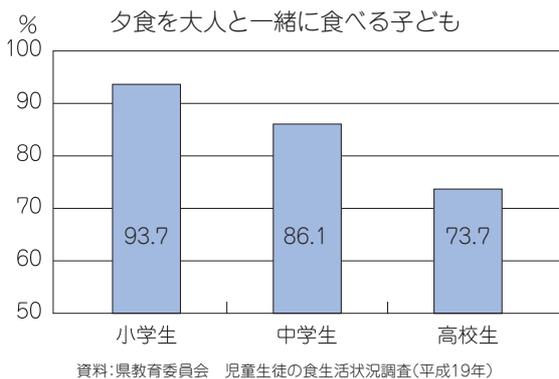
栄養バランスはとれていますか？

肥満者（BMIが25以上）の割合は、男性28.6%、女性20.6%であり、男性では、40歳代が最も多く、ついで50歳代となっています。

※BMIとは、身長からみた体重の割合を示す体格指数。標準は22とされています。

最近では、家族それぞれの生活時間のずれ、単身世帯の増加などから、一人で食事をする（孤立食）が見られます。食卓を囲むはじめ、人とのふれあいやコミュニケーションを図る場として大切であり、食の楽しさを実感し、心安らぐ場でもあります。

毎日ということは難しいですが、働き方にメリハリをつけるなどしながら、家族や友人と食卓を囲む機会を持つように心がける必要があります。



家族と食卓を囲んでいますか？

夕食を大人と一緒に食べる子どもは、年齢とともに減少しています。