6月は「食育月間」
毎月19日は食育の日

平成22年3月に島原市食育推進計画を策定し、基本理念である「豊かな自然の恵みを生かす、元気で楽しい、食のまち、しまばら」の実現を目指し、食育活動を展開しています。

1月31日の「ふれあい給食（大三東小学校）」の様子

「豊かな自然の恵みを生かす、元気で楽しい、食のまち、しまばら」の実現のため…

「しまばらぐぞうに」運動を展開します

- しょくいく（食育）で市民の心と身体の健康づくり
- ますます広げよう、体験活動と食への感謝の気持ち
- バランスのとれた食事
- ぐるっと地域の輪をつなぐ伝統の食文化
- ぞうに（雑煮）のように粘り強く長く続けよう、食育推進市民運動
- うみ（海）の幸、山の幸、島原の豊かな自然の恵みをみんなで楽しくいただきます
- にっこりと、食卓を囲んで家庭の団らん

6月19日　日直　食育太郎

食育をあらゆる角度で推進するため、島原市内の10グループと関係団体が連携して取り組んでいます。今回は各グループや団体の取り組みを紹介します。これらの取り組みを活用して家庭における食育を実践しましょう。

し　食育で市民の心と身体の健康づくり　～食事と運動でヘルスアップ～

糖尿病など生活習慣病の予防・重症化予防のため、食に関する適切な判断力を身につけ、実践できるよう食育を推進しています。

① 食生活改善推進員による生活習慣病予防のための講習会

調理実習を通して調理の工夫など、家庭での実践力を養っています。

② 室内運動教室・サークル活動支援

天候に関係なく運動を定着できるようスクエアステップ運動の普及を行っています。

③ ウォーキング教室・サークル活動支援

普段の生活で歩くことを定着し、歩く楽しさの普及をしています。年に２回程度、ウォーキング大会を開催しています。

④ 病気に関する知識の普及・試食と運動などの体験

医師会などと連携して糖尿病のつどいなどを開催。病気をコントロールし、日常生活を送る実践力を養います。

肥満って、どんな状態？

肥満というのはふつう、からだが太っているという意味を指しますが、医学的に「肥満」という言葉を使うときには、脂肪が一定以上に多くなった状態のことを言います。

現在、肥満の判定は、身長と体重から計算されるＢＭＩという数値で行われています。

肥満度判定基準	ＢＭＩ
低体重（やせ）	18.5 未満
普通体重	18.5 ～ 25
肥満（１度）	25 ～ 30
肥満（２度）	30 ～ 35
肥満（３度）	35 ～ 40
肥満（４度）	40 以上

（日本肥満学会 2000）

ＢＭＩ＝体重（kg）÷ 身長（m）÷ 身長（m）

（例）体重 70kg、身長 165cm の場合
70 ÷ 1.65 ÷ 1.65 ＝ 25.7（肥満１度）

ま　ますます広げよう、体験活動と食への感謝の気持ち

収穫体験・料理体験を通して生産者や料理を作ってくれる人への感謝の気持ちを育みます。食べ物の命を大切にし、食べ物を無駄にしない食育を推進しています。

① 野菜の収穫体験

保育園児などを対象に舞岳山荘でじゃがいもの収穫やさつまいもの苗植えから収穫までの体験活動を行っています。

② 生ごみたい肥化事業

幼児・小学生を対象に生ごみにぼかしを混ぜたたい肥で、野菜を植えて収穫するなどの体験活動を行っています。

③ ひとりでも！クッキング ～食の自立を目指して～

高校生を対象に食生活改善推進員が料理教室を行っています。

ばら　バランスのとれた食事

しまばら版食事バランスガイドには、一般向けのほか、幼児向け・妊産婦向け・高齢者向けがあり、それらを普及し、活用の推進を目指します。

食事バランスガイドの活用普及

何を、どれだけ食べればよいかが、料理で示されています。日常生活で食べたものを食事バランスガイドに当てはめて、バランスを確認できるツールです。各種健診や健康教室などで普及しています。

しまばら版食事バランスガイドは市保健センター・有明保健センターで配布しています

ぐ　ぐるっと地域の輪をつなぐ伝統の食文化

島原の自然の恵みを生かし、昔から伝わる食文化の継承・発展のため郷土料理講習会などを通じて、郷土料理の普及に努め、郷土への愛着を育みます。

① 公民館講座～安中女性学級～

郷土料理教室を開催し、ろくべえ・寒ざらし・にんじんご飯などを作りました。毎年１回行っています。

② 保育士さんへの料理講習会

食生活改善推進員が保育士会で講習会を行い、各保育園での郷土料理の普及を支援しています。

島原の郷土料理

島原具雑煮、がねだき、いぎりす、がんばの湯引き、べったらもち、呉豆腐、寒ざらし、ろくべえなど

ぞ　雑煮のように粘り強く続けよう食育推進市民運動

食育ボランティアの創設

食育に関心を持ち、食育を身近なものにし、市民運動として展開するため、平成 24 年度より食育ボランティアを募集しています。

現在、1 団体、1 個人が登録し、活動しています。「島原市食育推進計画」では 350 人を目標にしています。

子供たちと楽しく活動（調理実習）したい人、郷土料理を作れる人、食育体験ができる企業・団体・市民の皆さんのご応募お待ちしています。

▶**活動内容**　親子クッキング教室、郷土料理講習会、食育の日 PR イベント、特産品を使った料理の開発など

楽しく、おいしく食べて健康になろう 2013

６月は食育月間です。食育を広く普及するため、食育ボランティアによる食育イベントを開催します。

気軽に立ち寄って普段の食事を振り返る機会にしてみませんか。

▶と　き　６月 19 日（水）10 時～ 12 時
▶ところ　サンプラザ万町１階
▶内　容　みそ汁の塩分測定、標準みそ汁の試食、野菜のとり方（試食あり）、健康相談、健康に関する展示など
▶問い合わせ先　市保健センター（☎ 64-7713）

う　海の幸、山の幸、島原の豊かな自然の恵みをみんなで楽しくいただきます

島原の豊かな自然の恵みで交流の輪を拡大し、地産地消と農林水産漁業の活性化を推進します。

① ふるさと産業まつり

島原の特産物を市内外に広くPRすることを目的に開催しています。

② 島原薬草ウィーク

薬草を使った食品の販売などを通し地域の魅力を発信しました。

③ こらやっちゃよかばい事業

島原の特産物を使って開発された商品を審査し、表彰を行っています。

④ 新鮮五感　～島原の恵みを全国へ～

島原の特産物を全国へPRするため、市ホームページで島原の特産物を紹介しています。

URL：http://www.yokabai-shimabara.com/

島原新鮮五感　検索

詳しくは、物産流通グループ（☎68-1111内線573）へ問い合わせてください。

に　にっこりと、食卓を囲んで家庭の団らん

共食を通じた家庭での食育を推進しています。１日１回は共食の機会を作りましょう。

① 共食で育む心の健康

孤食（一人で食べる）や子食（子どもだけの食事）はなるべく避け、できる限り一緒に食べる時間を持ちましょう。楽しい食事は食事をおいしくし、心の栄養にもなります。

② 会食機会の提供

楽しい食事は、おいしさのスパイスになります。高齢者ふれあいサロンや独居老人の会食会などが市内で開催されています。

「食育」に関する問い合わせ先　市保健センター（☎64-7713）

食改さん募集中

現在、島原市には95人の食生活改善推進員の皆さんが活動しています。もっと皆さんの身近で活動を広められるよう次のような人を募集しています。

- セカンドライフで仲間をつくりたい人
- 人と接することが好きな人
- ボランティアを始めたい人
- 料理が好きな人

興味がある人は市保健センター（☎64-7713）へご連絡ください。