

6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」



食育とは、さまざまな経験や体験を通して、食に関する知識と食を選択する力を身につけることです。国は、食育を普及するため、食育基本法が制定された6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」とし、継続的な食育の推進を図っています。

市では、食育が広く市民一人一人に浸透するよう「第2次島原市食育推進計画」を策定し、食育に取り組んでいます。

「食」は、妊婦および乳幼児から高齢者まで、すべての人の基礎となるものです。

いつまでも健康で生き生きと暮らせるようライフステージに合わせた食育に取り組みみましょう。

1月26日「ふれあい給食（第五小学校）」の様子

ライフステージ別「食育のポイント」

妊娠期



母親の低体重や妊娠高血圧症候群、貧血など、食生活の改善で予防できる妊娠期の疾患について理解し、予防しましょう

乳幼児期
0～5歳



食べ物の入り口である口の健康を守るため、保育所や幼稚園などで実施するフッ化物洗口やフッ化物塗布を利用し、虫歯を予防しましょう

学童期
6～14歳



「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整え、家族そろって朝ごはんを食べる「共食」を心がけましょう

青年期
15～24歳



親元から自立し、生活する中で、将来にわたって生活習慣病を予防するため、バランスの良い食べ物を選択する能力を身につけましょう

壮年期
25～44歳



健康診断などを活用して自分の身体の状態を知り、生活習慣病を予防しましょう

中年期
45～65歳



特定健診などで自分の身体の状態に合わせて、食べ物を選択し、生活習慣病を予防しましょう

高齢期
65歳以上



歳を重ねるにつれて、活動量の減少や身体機能の低下から、食欲が落ちることがあります。おいしく食事を取ることに心がけましょう。

～取り組みに参加して家庭の食育につなげましょう～

「食育の取り組み」

保育所・幼稚園・学校など

- ◇離乳食や食物アレルギーに関する知識の普及
- ◇野菜などの栽培体験
- ◇給食を活用した食育講座
- ◇親子料理教室の開催



農業・漁業・商業

- ◇島原ふるさと産業まつりなどのイベントでの生産者と消費者の交流促進
- ◇島原特産品の創出や物産展などの開催
- ◇地元産物の消費拡大や流通促進
- ◇農業・漁業の体験活動の充実



地域

- ◇食育イベントの開催
- ◇健康料理教室の開催
- ◇郷土料理教室の開催
- ◇世代間交流の促進



～食育イベントに参加して食育を体感しませんか～

島原食育フェスタ 『おいしく食べて楽しく食育 2015』

とき 6月19日(金) 10時～13時
ところ サンプラザ万町
参加費 無料

- 野菜は健康長寿の秘訣！～健康料理の試食～
- 血管の若さを知ろう～血管年齢・血圧の測定～
- 強い骨で骨折予防～骨密度測定～
- 食に関するクイズ～食にまつわるトリビア～
- 減塩ははじめの一歩～塩分測定と適塩みそ汁の試飲～



▶問い合わせ先 市保健センター (☎ 64-7713)