

へるす・りさーち

名古屋市衛生研究所だより No. 18

『食育』って知っていますか？

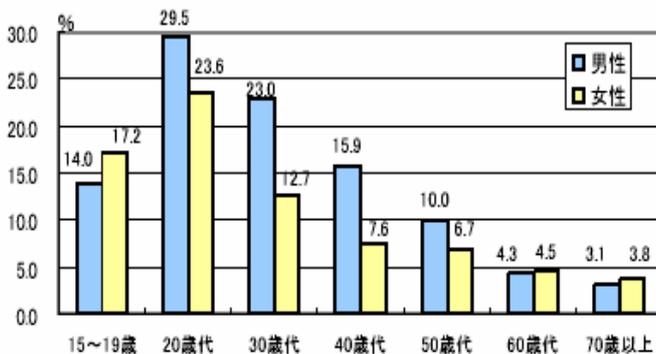
毎日、朝ご飯を食べていますか？
無理なダイエットをしていませんか？
食べ物の安全性を気にしていますか？



私たちの食生活は、生活様式が多様化する
とともに大きく変化してきています。そして「食」
を大切に考えること、優れた食文化を継承する
機会が減ってきています。

栄養の偏った食事や不規則な食生活が、生活
習慣病の引き金になるなど健康に良くないこと
と知りながらも...

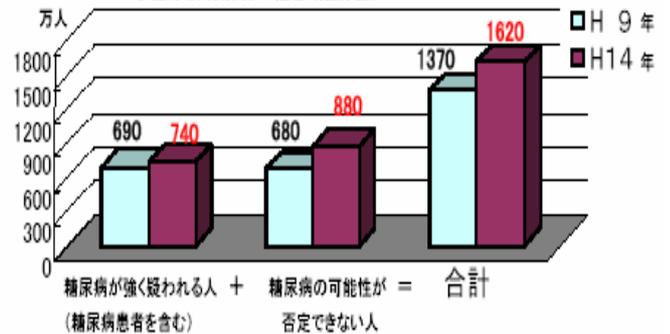
○朝食の欠食率



朝食の欠食が若い世代を中心に年々その割合
が増加傾向にあり、国民の食生活における代表
的な問題です。



○糖尿病有病者の推移(推計値)



その他にも

肥満の増加

30~60歳代の男性の約3割に肥満！

→ 生活習慣病に要注意です。



過度の痩身志向

20歳代の女性の約25%がやせている。

→ 将来の骨粗しょう症の予防のため
にも、健全な食生活が必要です。



健全な食生活は健康で豊かな人間性の基礎
になります。特に子どもの頃についての食習慣
を大人になって改めることは困難であること
を考えると、子どもの食育は重要です。

そのため、子どもの成長に合わせた切れ目
のない食育を推進し、運動習慣等を含めた適
切な生活習慣を形成することが重要です。

「食育」に取り組んでいない理由

- ・食事や食生活への関心はあるが、仕事や趣味などで忙しいから ... 36.2%
- ・食事や食生活への関心はあるが、食費を安くすることの方が重要だから ... 21.4%
- ・食事や食生活を特に意識しなくても問題はないから ... 20.9%



まだよくわからないナ～

問題点をいくつか出してみましよう。

1. 「食」を大切にしている心の欠如
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(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

これらは私たちの個人の問題であるとともに、社会全体の問題でもあります。

私たち一人ひとりが「食」についての意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めましよう。そして「食」に関する信頼できる情報に基づいて適切な判断を行う能力を身に付けましよう。

そうすれば心身の健康を増進する食生活を実践することができることましよう。

ワンポイントメモ

- 食育基本法：平成17年7月15日施行
- 食育月間：毎年6月
- 食育の日：毎月19日

次のことは知っていますか？



知識の習得によって知能を高めることを目的とする教育って何ですか？

知育

道徳心のある、情操豊かな人間性を養うための教育って何ですか？

徳育

適切な運動の実践を通して身体の健全な発達を促し、運動能力や健康な生活を営む態度などを養うことを目的とする教育って何ですか？

体育

それでは食育って何？



そ・れ・は・ネ ...

知育・徳育・体育の基礎となるべきもので、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、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

参考出典 「内閣府 共生社会政策統括官 食育推進」のホームページ(<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/index.htm>)

編集・発行 名古屋市衛生研究所 疫学情報部

〒467-8615 名古屋市瑞穂区萩山町1-11 電話 052(841)1511 / Fax 052(841)1514

環境保護のため再生紙(古紙配合率100%、白色度70%)を使用しています。(2006.06)