

離乳食教室でインタビュー



稲田 実佳さん
 悠希ちゃん(0歳)
 (春江町境上町)

元気に成長してほしいから食べ物に気を付けています。今まで2人の子どもを育ててきましたが、やはり赤ちゃんの食事には気を使いますね。子どもが小さいときは、自分で食べ物を選ぶことができません。離乳食教室などを参考にしながら、成長に合わせた食事ができるように心掛けています。食事を全て自分で作ることが難しいときは、ベビーフードなどを利用します。でも、それだけに頼ったり、同じ種類の物ばかり食べさせたりしないようにしています。大きくなっていろいろな食べ物や味に興味を持ってくれるように、偏りなく食べさせていきたいと思っています。笑顔で元気に成長してほしいから、これからも愛情いっぱい食事をさせていきます。

自分たちで野菜を育てることで、や食物の大切さを学んでいきます。



保育所で農業体験水やり頑張ってます

おいしい!かんたん! マタニティ食事レッスン



母子健康手帳交付時に一緒に渡すメニュー。赤ちゃんがお腹にいるときから、食育は始まっています。

ほっと



小さいときから始めるのが大事だよ。

はい、あーん



ほっと



子育て支援センターで野菜料理の試食会

授乳から離乳、離乳から普通の食事に移行できるように、定期的に料理の講習を開いています。

ライフステージに合わせた食育を実践しよう

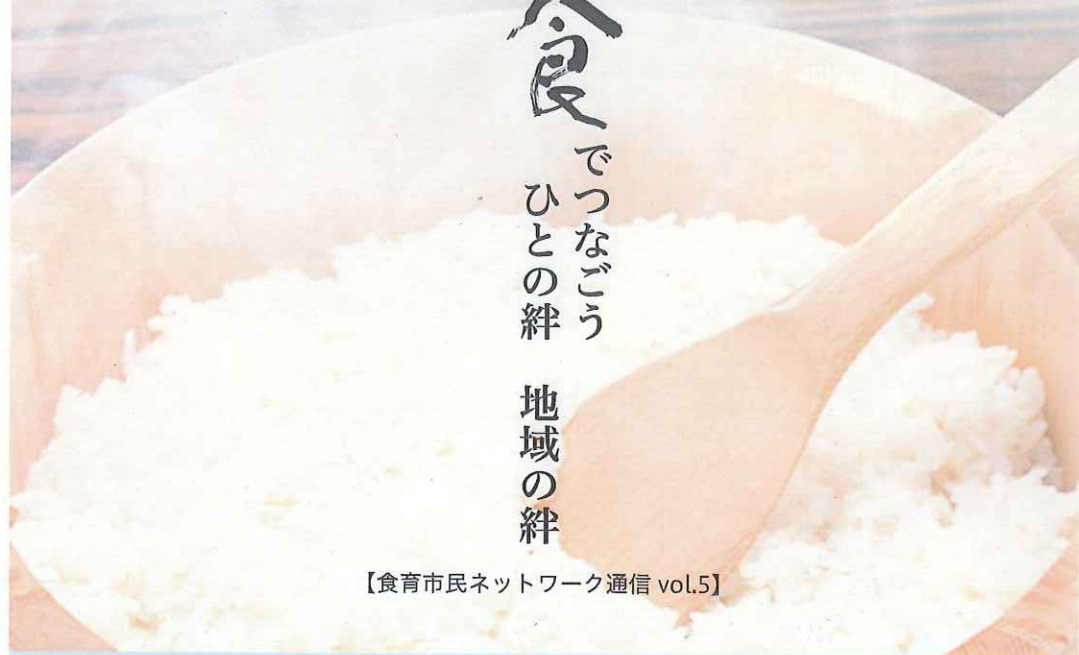
食育は、例えば子どものときにだけ気を付けていればいい、というものではありません。それぞれのライフステージごとの特徴にあった食育に取り組んでいくことが大切です。

妊娠中や授乳期は、お母さんの塩分の取り過ぎや飲酒喫煙などの習慣が、子どもの発育に大きな影響を与えます。夫が食生活などのサポートをできるように、調理や食物の知識を学んでいくことも必要です。

心身がよく発達する児童期は、バランスの良い食事を心掛け、早寝・早起き・朝ご飯のリズムを習慣づけられます。野菜を育てたり収穫したりして、食べ物の大切さや食事の楽しさを理解していきます。

20歳を過ぎると、適正体重を維持するための食事内容や量を意識していくことも重要です。特にメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)をはじめとする生活習慣病の正しい知識を持ち、減塩を心掛けるなど、予防にも取り組ましましょう。

食 づつなごう
 ひとの絆
 地域の絆



【食育市民ネットワーク通信 vol.5】

ほっとする
 もっとする
 ずっとする
 「食育」

「食」は全ての生活の基本であり、生きていくためには欠かせないものです。豊かな食生活は健康な心と体をつくり、毎日の活力の土台となります。

日本人の死因の6割を占めるともいわれる生活習慣病を予防し、健康を維持していくために、私たちはどんなことに気を付けていくと良いのでしょうか。

いつまでも笑顔で過ごせるように、市内の食育活動を通して見ていきましょう。



家庭の中でインタビュー



食生活改善推進員
青柳 さと子さん
(春江町本堂)

食育は家庭と地域から楽しさと大切さを伝えたい
食生活改善推進員は、介護予防運動や食事の指導、地区での料理教室、保育所での食育活動などを通して、食の楽しさを皆さんに伝えています。
私たちがお勧めする料理はすばり、減塩で低カロリー、そして栄養バランスや彩りの良いメニューです。健康は一日にしてならず。家庭での毎日の食事が一番大切なんです。
若い男性を中心に、朝ご飯を食べない人が増えていきます。忙しいとは思いますが、一日のメリハリを付けるためにも家族そろって食べられるといいですね。家族や周りの人と、いつまでも健康で笑顔ある生活を毎日そう思いながら食事を作ったり、活動に参加しています。



平章小学校でインタビュー

「マイ弁当の日」が楽しみ
苦手な物も食べられます

北村 おにぎりや卵料理など簡単な物から始めるので、みんなが楽しんでやっています。
都筑 朝早く起きて用意するのが大変。だけど、お母さんの苦勞がわかった気がします。
北村 卵焼きをハート型にした作り、彩りを考えたり、工夫して作っていく内に料理が楽しくなりました。
都筑 苦手な物も自分で作った物なら頑張って食べます。クラスメートが工夫して作ったお弁当を見るのも楽しみですよ。北村 友達と大勢でしゃべりながら食べるのと、「ご飯がとってもおいしく感じます。」
都筑 家でもできるだけご飯の準備を手伝って、食事を楽しい時間にしていきたいです。

昨年度の給食委員
北村 野々香さん(左)
都筑 直子さん(右)

料理をしたことがない男性にも家庭で料理をしたり、食に興味をもってもらうと開催。応募が殺到するくらい人気の教室です。



男の料理教室
俺らにだって作れるさ!



あれ、最近お腹周りのボリュームが増してきたな...

ずっと!



食生活改善推進員による料理教室の様子

各地区では、食生活改善推進員が料理教室を開催。まち協と協力して開いたり、サロンを兼ねて行うこともあります。



減塩&野菜
たっぷりメニュー

ずっと。



坂井市健康フェスティバルで健康に良い料理を提案

生活習慣病を予防する減塩料理や不足しがちな栄養素を補うための簡単メニューなどをイベントを通して伝えています。



たくさんご飯を食べれば、元気が出るし、頭も働いて勉強がわかるようになるぞ。



学校の給食風景
みんなで食べるとおいしいよ!

同じ食事でも、一人で食べるのとみんなで食べるのでは楽しさが違います。



イベント会場で伝承料理体験などを行い、昔から家庭で食べられてきた味を伝えています。
グルメフェスティバルで伝承料理体験 みんなで「打ち豆」作ったよ



小学校で調理実習
上手にできるかな?



手作りマイ弁当
卵料理ともう一品!

自分で料理することで、創意工夫や食事を作ってくれる人への感謝も生まれます。

子どもの豊かな心を育て、食育を実践しよう
子どもが食の大切さや楽しさを実感することで、豊かな人間性が育まれます。また、規則正しい食事や栄養バランスが心身の健康を維持する鍵になります。しかし、テレビの長時間視聴などで生活リズムが乱れて、子どもが増加が乱れて。また、大人の就労状況の変化などで、朝食を抜いたり一人でご飯を食べる「孤食」が目立つようになっています。
一日を元気に過ごすための秘訣は「朝ご飯」です。家族みんなで食事をする大切さを認識し、正しい生活リズムを身に付けましょう。
学校では、食育の取り組みが盛んです。平章小学校では児童が弁当を手作りする「マイ弁当の日」を設けるなどの活動をしています。また、地域では農業・漁業体験などを通して、食べ物への理解や感謝を学ぶ機会が増えています。
「食」があふれている時代だからこそ、目の前の「食」に関心を持つことが大切なのです。

【市民への疾病状況&意識調査の結果】
・市国民健康保険では高血圧の受診件数が多い
・市国民健康保険の総医療費の3割を生活習慣病が占めている
・現在の自分に適切な食事内容や量を知らない人が5割ほどいる
・野菜をまったく食べない人や1日に1回しか食べない人が5割ほどいる

生活習慣病の予防と改善につながる食育を実践しよう
日本人の死因の6割を占める生活習慣病。坂井市でも高血圧や糖尿病などで受診する人が増加しています。食生活は生活習慣病と密接な関係があり、大人はもちろん、好みや習慣がつけられる子どもの頃から取り組みを強化していく必要があります。
食に関する市民調査の結果、塩分摂取量の減少や野菜摂取量の増加などに取り組む必要があることがわかりました。家庭や地域、学校などが一体となって食生活を改善していきましょう。

【募集】食育ネットワーク会員

「食でつなごう ひとの絆 地域の絆」をモットーに活動しています。講演会や食育事例発表などの勉強会、食育イベントなどを通して、みんなで学び、協力し合いながら食育の輪を広げていきませんか。

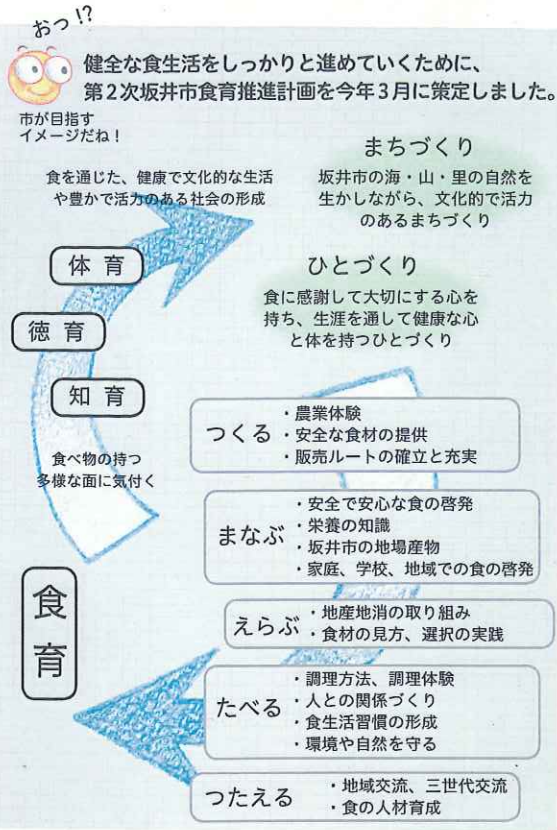
一緒に坂井市の食育を盛り上げたいという人や個人・団体・事務所などで食育活動に取り組んでいる人は、ぜひ会員登録をお願いします。

◎坂井市食育市民ネットワーク事務局(健康増進課内)
☎50-3067

6月は「食育月間」

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。元気の毎日を送るために、食生活を見直してみませんか。

福井県では「おいしいふくい食べきり運動」を展開中。食べ残しをなくすために、ご協力をお願いします。



市民アンケートの結果、4割の人が自分の食生活に「問題がある」と回答しました。また、食生活を「今より良くしたい」と答えた人は7割近くいます。

「野菜を一皿プラス」「安心できる食材を選ぶ」「塩分を抑え目」に。今までよりほんの少し気を使っただけで、食生活は改善されます。しかし、ずっと続けなければ意味がありません。

食育は、小さいときはもちろん、大人になってからも続けてほしいことです。食育は、良い「ひとつづくり」につながります。そして、元気で豊かな人たちが増えることは、良い「まちづくり」につながっていきます。

今日もこれからも、人にもまちにもおいしい食事を続けましょう。

手塩にかけて育てた野菜「安全でうまい」を食卓に

米や麦、ソバ、ミディトマトをはじめ、直売所にネギ、ダイコンなど約50種類の作物を栽培しています。使う肥料は自分で大豆や米ぬかなどを発酵させたもの。おいしくて安全な野菜を作るために、こだわりと手間を惜しみません。

農業の楽しみは、世話した野菜の生長を見ること。自分の子どものようにです。だからこそ、食品偽装問題が起きたときは、残念な気持ちと悔しさがありません。大好きな農業の魅力が子どもたちに伝えようと、農業体験など活動にも協力しています。自分の野菜を食べて、「おいしい」と声を掛けられると励みになります。これからも自分が納得のいく野菜を作り続けます。



畑の中でインタビュー
専門農家 飛田 俊朗さん (坂井町下兵庫)



安全・安心な食の推進と地産地消を実現しよう

豊かな自然に囲まれた坂井市には、米や大豆、ソバ、ラッキョウ、海産物などの食材が身近にあります。生産者の顔が見える地場産物の利用は、食の安全にもつながります。しかし、直売所の利用は多いとはいえませんが、また、市民の3割以上の人が、食品購入時に安全表示や産地表示を参考にしていないといえます。生産や流通、加工に携わる事業者はもちろん、消費者の私たちも正しい知識や行動をとる必要があります。

坂井地区では、クリムソクローバーという植物を使い、環境にやさしく、安全・安心なお米「花あかり」の作付け拡大に取り組んでいます。農業や化学肥料の使用を抑えた農業に取り組む生産者もいます。毎日食べる物だから、作った人の顔が見える安全で安心できる食材を、あなたも地産地消を始めてみませんか。

条件をクリアした農産物に貼られている有機JASマーク(右)や福井県特別栽培農産物認証マーク

