

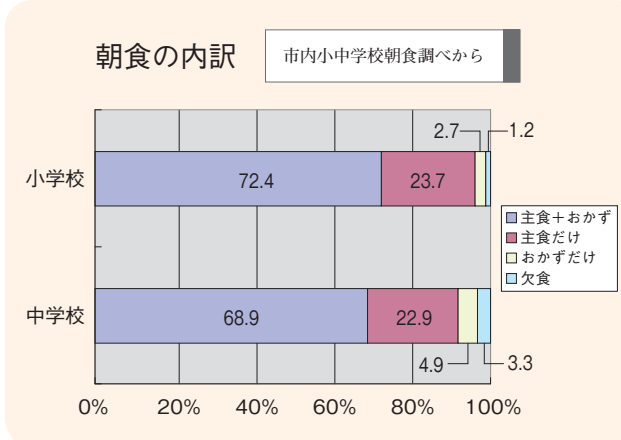
6月は食育月間です 朝ご飯 毎日食べていますか？

バランスの良い朝食を食べることによって、脳や身体に必要なエネルギーや栄養素を補給することができます。しかし、近年では、栄養の偏りや朝食の欠食などの食習慣の乱れが、肥満や生活習慣病の増加の要因となっています。市は、家庭、保育園・幼稚園、学校、地域が連携して、この「食」の望ましい習慣を身に付ける「食育」に取り組んでいます。

朝食摂食の状況

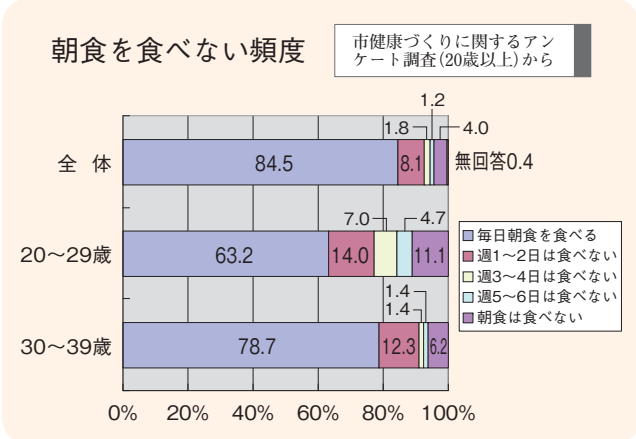
◎小中学校の朝食

平成22年度市内小中学校の朝食調べの結果では、朝食を欠食することがあるのは、小学校で1.2%、中学校で3.3%となっています。ほとんどの人が朝食を食べていますが、およそ3人に1人が主食だけ、おかずだけという朝食を食べています。



◎成人の朝食

平成19年度に実施した「健康づくりに関するアンケート調査」の結果では、朝食を食べない習慣があるのは、全体で15.1%、20歳代では36.8%、30歳代では23.3%と高くなっています。



早寝・早起き・朝ご飯！

朝食を欠食すると、午前中の脳と身体が十分機能せず、集中力が無くなるだけでなく、栄養のバランスが悪くなり、心身の不調の原因にもなる可能性があります。

普段朝食を欠食する20歳以上の人に於いて、朝食欠食の習慣が始まった時期を調べてみると、早い場合は高校生頃までに始まっています。子どもの頃から健全な食習慣を形成していただく必要があります。

「飯(お米)の良さを思い出そう！」

「飯(お米)」を中心に、魚、肉、卵、大豆、野菜、海藻などを組み合わせる日本の食事は、優れた健康食です。お米の良さを思い出そう！地域でとれたお米を食べて地産地消に貢献しましょう。



6月4日から10日は
歯の衛生週間です

「食べ方」を考える

～歯科からみた食育～

味わいや食べ物に応じたかみ方、おいしさを引き出す五感を使った食べ方などについて考えてみましょう。

食育推進宣言

日本歯科医師会をはじめ日本歯科医学会、日本学校歯科医会、日本歯科衛生士会は、次のような「食育推進宣言」をし、食育に取り組んでいます。

- 「食べ方」を通して、生涯にわたる安全で快適な食生活を営むことを目的とした食育を推進する。
- あらゆる場と機会を通じて、口の健康を守り五感で味わえる食べ方ができる食育を推進する。

歯科からみた食育

よくかんで食べる習慣を身に付け、それを維持するために、自分の歯で何でもかめるようにしておくことが大切です。そのためには、むし歯や歯周病の予防・治療を心掛け、「お口の健康」を保つ必要があります。

肥満や生活習慣病も、早食いなどの食べ方が大きく関与しています。小児

成長に応じた食育のポイント

- 授乳期の食育支援**
口から食べる準備のための食育支援(口を使って遊ばせよう)
- 離乳期の食育支援**
赤ちゃんの食べ方の発達のための食育支援(食べ方、飲み方の発達を促す介助法を学ぼう)
- 乳幼児前半(乳歯萌出期)**
食事の自立のための食育支援(自食の発達を促し、歯でかむ支援の仕方を学ぼう)
- 幼児期後半(乳歯列完成期)**
集団で食べるための食育支援(食べ方のマナーとしつかりかむ習慣をつけよう)
- 小学校低学年児童への支援**
前歯の生え変わりと6歳臼歯の生え方に応じた食べ方をしよう
- 小学校中学年児童への支援**
奥歯の生え変わりに応じた食べ方をしよう

食育標語を募集します

市は、より一層食育に関心を持ち、食育を進めていくために「食育標語」を募集します。

募集内容

- 応募資格** 市内在住の小中学校の児童・生徒
- 応募内容** モリモリキングの吹き出しに入る言葉「食生活」に関するもので、周りの人に伝えたい思いを標語にする
- 応募締切** 8月31日(水)
- 応募条件** 応募作品は未発表の作品に限る。応募作品は返却しません。作品の著作権などの一切の権利は市に帰属する
- 応募方法** 応募用紙に必要事項を記入の上、健康増進課に郵送または持参する

※応募用紙は、健康増進課、各連絡所にあります。

選考・賞品

最優秀作品を1点選考し、賞品として図書カードを贈呈します。
選考結果は、本人に通知するとともに、市のホームページで公表します(10月予定)。

よくかむことの重要性

- ひ 肥満防止
- み 味覚の発達
- こ 心の健康
- の 脳の発達
- は 歯の病気予防
- が がん予防
- い 胃腸快調
- い いい姿勢
- ぜ 全力投球

