



## 「食」について 考えよう

### 食育ってなに？

「食」という字は人に良いと書きます。「食育」は人に良いことを育むことですが、それだけではなく、「食」は心と身体の健康に深く影響しています。

私たちにとって大切な身体を支えているのが毎日の食事です。「病気を未然に防ぐため」「健康の維持増進のため」「食の安全を守るため」など食育はすべての世代に必要です。

### どうして今、食育なのでしょう？

平成17年に食育基本法が制定され、食育の推進に関わるボランティアの増加やメタボリックシンドロームの認知度の増加、また、家庭、学校、保育所等における食育の進展等、食育は着実に推進されてきました。

しかし、過食、運動不足による

糖尿病などの生活習慣病有病者の増加、生活習慣の乱れによる子どもの朝食欠食や孤食が依然として見受けられること、あるいは高齢者の栄養不足など、食をめぐる様々な課題があり、それらに対応する必要性が増しています。

### 竹原市の現状は？

平成18年度に実施した市民アンケート調査によると、毎日朝食を食べない人の割合は、中高生で11%、20歳代男性で54・3%、女性で42・2%でした。中高生や20歳代を中心に朝食を食べない人、家族と一緒に食事をとらない人（とれない人）などが増えてきています。また、緑黄色野菜などの野菜不足が全体で25・8%以上等、様々な課題が見られます。



### 朝食と健康

集中力や思考力をつかさどる脳に大切な栄養は、ご飯やパン等の糖質に含まれるブドウ糖です。脳は昼夜活動し、絶えずブドウ糖を消費します。朝、目覚めたころの脳は、エネルギー欠乏状態なので朝ごはんを食べないと集中力がなくなります。朝食を食べている子どもの方がテストの正答率が高いという報告もあります。

朝食を食べる習慣が生活のサイクルを整え、肥満予防にもつながります。

### 心の栄養と食育推進運動

健やかで豊かな生活を過ごすには、口腔機能の発達とそのケアが必要です。身体の栄養のみならず、味わいや心のくつろぎにつながる食べ方に関心を持つことも重要です。

また、家族などと一緒に食事をとることは、望ましい食習慣の実践や食の楽しさを実感し、心の豊かさをもたらすし、コミュニケーションを育むことにもつながります。

「食」に関心を持つこと、得た知識を毎日の食生活で実践すること、継続し、伝えていくといった市民のみならず、一人ひとりの取組みとあわせて、市、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者などが行う食育推進活動について、地域の特性を生かしながら、協働して取り組みましょう。

### 人権啓発講座

日時 7月19日(火)  
18時30分～20時  
場所 人権センター  
テーマ 「あなたのまわりに暴力はありませんか」－DVの加害と被害－  
講師 NPO法人ホッとる一むふくやまスタッフ 坂田章子さん・黒瀬茂子さん  
問い合わせ  
人権センター ☎ 22-3726

### 人権標語・ポスターを募集します

市民一人ひとりの人権が尊重され、豊かで明るい、生きがいのある社会の実現に向けて、広く市民から人権標語とポスターを募集します。採用作品は今後の人権啓発に活用させていただきます。

募集作品 ①標語(応募用紙等は自由)  
②ポスター(4つ切画用紙)

テーマ 言葉やあいさつの大切さ・平和に関すること・家族や友だち、命を大切にすること・その他、自分が「こうしたい」「こう思う」「こう変えたい」などの思いを込めたもの

応募方法 9月7日(水)までに、作品に住所・氏名・電話番号を記入のうえ、人権推進室(〒725-8666 住所不要)へ ☎ 22-7736