

お元気ですか？  
栄養士です。



## 今からできる食育

### 乳幼児期からの「食べる」習慣で生活習慣病予防

『食育』という言葉が最近よく耳にしませんか？『食育』は、とても歴史があり明治31年から使われている言葉です。平成17年に、食育基本法、翌年には食育基本計画が策定され、現在では、強力に食育が推進されています。なぜ今、食育がクローズアップされているのでしょうか？変化してきた食生活をチェックしてみましょう！

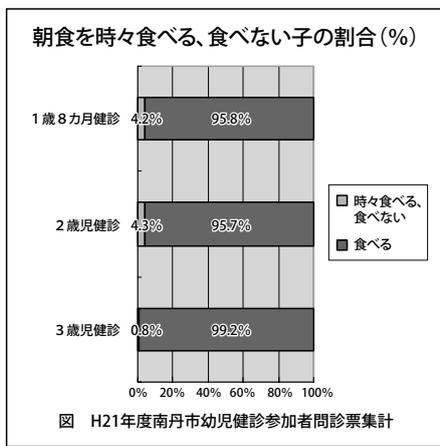
- テレビ・インターネット・携帯電話の普及により、多様な情報が得られる反面、自分に必要な正しい食情報が判断しにくくなってきた。
- 24時間、自分の食べたい時に好きなものが食べられるようになり、生活リズムが不規則になってきた。
- 家族で食事をする機会が減り孤食（一人で食事をすること）が増えてきた。

時代とともに食のスタイルが変化しています。最近注目されている内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）も時代とともに変化してきた食生活が大きな原因の一つです。予防や改善のためにも、食事や生活習慣の見直しはとても重要です。

### 食べていますか？朝ごはん！ 朝ごはんの現状は？

このたび、内閣府から「食育の現状と意識に関する調査」（平成21年12月）の結果が出されました。朝食の頻度について見てみると、朝食を「ほとんど毎日食べる」人の割合は85.6%でした。年代別・性別に見ると、「ほとんど毎日食べる」人の割合は、60歳代男性、70歳以上女性で高く、「ほとんど食べない」人の割合は、20歳

代男性、30歳代男性で高い結果でした。  
また、昨年度南丹市の乳幼児健診参加者の問診票から、朝食の頻度について集計をした結果は、左図のとおりです。



食育基本計画での子どもの欠食率は、0%が目標です。南丹市も子どもの朝食欠食率が0%になるよう、取り組んでいます。一日のスタートは朝食からです。子どものころからの食生活習慣は、今後の大きな基盤になります。乳幼児期から食べる習慣を定着させる事が、成人期の朝食の摂取頻度を改善させる鍵かもしれません。

### 南丹市食生活改善推進員を ご存知ですか？

食生活改善推進員は、地域に根ざした食育活動を推進していま

す。平成21年度には、合併後初めて養成講座を実施し、31人の新会員を迎えました。現在では、169人の会員が、「おやこの食育料理教室」「男性のための料理教室」「生活習慣病予防のための料理教室」「高齢者の低栄養予防教室」など、調理実習を中心とした教室を各地域で行っています。「食べ物を選択する」「調理法を知る」「健康を考える」食育に欠かせない内容が盛りだくさんで、楽しく参加できます。このような教室は「お知らせなんたん」を通じて案内しますので、ぜひご参加ください。

9月は食生活改善普及月間です。食欲の秋も目前！あなたにできる食育を何か始めてみませんか？



▲平成21年度食生活改善推進員養成講座グループワークの様子