



健全育成シリーズ (181)
今なぜ「食育」なのか?

二〇〇五年六月に食育に関する法律、「食育基本法」が制定されました。なぜ食育を法律にまでしなければならぬのでしょうか。まずは、フードチェーンの多様化・複雑化や、そして家庭における食の教育力の低下など、環境の変化の中で、国民一人ひとりの努力に委ねるだけでは健全な食生活の実現が望めない状況にあるためだといわれています。

そこで、食生活に関する健康・栄養・環境・農業・文化などの情報をもって、未来を担う子どもたちを対象に、生きる力を育むため、国をあげて食育に取り組むことになった訳です。

「食育」のキーワード

キーワードは「三」です。いろいろな場面で登場する「三」を基本に、食のバランス感覚を養いましょう。

☆三つの要素が子どもたちの健康をつくる！

子どもたちが元気いっぱいであるためには、運動・栄養・休養のバランスがよくなければいけません。朝起きてから勉強や運動をしてぐっすり眠ると

いう一日の中で、どのようなタイムイングで、どのような食事をするのか、なぜそれが大切なのかを学びましょう。
☆三食しっかり食べましょう！

近年、朝食を取らずに学校に登校してくる生徒が増えているようです。今さら言うまでもありませんが、朝食には重要な意義があります。身体への栄養補給だけでなく、脳への栄養補給や規則正しい生活スタイルを確立するためにも欠かせないものです。特に身体づくりの大切な時期であるジュニア世代の子どもが食事を抜くと、成長を妨げる恐れも考えられます。どんなに忙しい朝でも、必ず何かお腹に入れてから一日の活動をスタートさせましょう！

☆三色取ろう！

赤・黄・緑の三色の食品群をそろえることによって、栄養バランスが良くなります。しかし、実際には朝食や昼食が菓子パン一個だけという人も少なくありません。様々な食材からいろいろな栄養素を摂ることが元気な身体づくりの基本です。三色を意識しましょう。

☆三つの「快」

朝食をしっかり食べると、ウンチが出やすくなり、一日元気に過ごせます。規則正しい生活リズムである、「快食」「快眠」「快便」を身につけて、元気な身体をつくりましょう！

(参考文献 食育指導士

飯野耀子氏HPより)

伝言板

富士・東部保健福祉事務所(富士・東部保健所)

1111の健康相談

食欲がない、夜眠れないなどの体調不良や、イライラや憂うつな気分が続くなどの気分の不調はありませんか？あるいは、家族にそういう悩みをかかえている人はいませんか？

このような状態が続いたり繰り返し起こったりする場合は、こころの病気が隠れていることがあります。そんなときにはお早めにご相談ください。

相談内容

○対人関係による悩み、不眠や抑うつ状態、飲酒に関する問題、家庭内暴力、認知症など

○精神的な病気の医療や福祉に関すること

スタッフ及び実施日時

○精神保健福祉相談員、保健師(随時) 月々金曜日
午前8時30分～午後4時

○精神科嘱託医(要予約)

毎月第2、4水曜日
午後1時30分～4時

○料金 無料

※相談の秘密は、厳守されます。まずは、電話でご相談ください。

問合先 地域保健課

☎0555(24)9035

多発するカンピロバクター食中毒

一般的な食中毒は、食品中で十萬個以上に増殖した細菌を摂取することにより発症しますが、カンピロバクターは、百個程度の少ない菌量で発症する家庭においても大変多い食中毒です。

原因となるのは食肉類ですが、その中でも鶏肉の汚染率が高いのは、鶏の腸管にカンピロバクターが常在菌として存在しているため、解体作業時に菌汚染を受けやすいからです。

食中毒予防の3原則は、「菌を付けない。増やさない。殺す。」ですが、少量感染する菌の場合、「増やさない(冷蔵保管、すぐ食べる)。」は効果がありません。残り2つの方法を徹底することで防ぎましょう。

◎食肉類(特に鶏肉)は中心まで十分加熱(殺す)するとともに、次の二次汚染(付けない)にも注意してください。

- ①生肉の調理器具は専用のものを用意し、洗浄後は十分に乾燥させる。
- ②冷蔵庫の温度では長期間生存するため、生肉と他の食品を接触させない。
- ③バーベキューの際には、トンガなどを使用し、取りばしとの併用を避ける。

問合先 衛生課

☎0555(24)9033