

健康通信

食育とは



6月は食育月間です！

問い合わせ
◆健康推進課
☎248-3511

世界で唯一、日本には食育についての法律「食育基本法」が制定され、食育推進基本計画が発表されています。食育基本法において食育とは、さまざまな食の経験を通して、知育・徳育・体育の基礎作りとなるものと位置づけられ、健全な心と体や、豊かな人間性

を育み、生涯にわたって健全な食生活を実践するための「食の知識」や「食を選択する力」を身につけることであるとうたわれています。食育は子どもが対象というイメージがありますが、赤ちゃんからお年寄りまで、すべての人が対象です。食育推進基本計画では毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定め、国民運動として展開しています。

食育の推進

市でも平成27年4月に「野々市市食育推進計画（第2次）」を策定し、成長期、若年期、妊娠期、中高年期、食文化の5つの分野で目標を定め、毎年、食育事業推進委員会が進捗状況を確認しながら進めています。取り組みの一例として、保健センターでは乳幼児健診や妊婦教室（プレパママクラス）、特定健診・特定保健指導を通して、ライフステージに応じたバランスの取れた食事や

生活リズムの大切さを伝えていきます。



成長期は生涯にわたって身につけたい「食べる力」の基礎作りの時期です。この時期は体の発達が盛んで運動量も多くなります。将来の規則正しい食習慣、丈夫な体や味覚もこの時期に基礎作りが行われます。乳幼児健診では、生活リズム、年齢に応じた食事の必要量やおやつについての講話をしています。

妊娠期は胎児が生まれてからも健康に成長していくためのしっかりとした土台作りをするために重要な時期です。また、妊娠期からバランスの取れた食事や生活リズムを整えることは、子どもの生活リズムを整えることにつながります。プレパママクラスでは妊娠中の健康管理や食事についての講話をしています。

中高年期は基礎代謝が低下し、内臓脂肪が蓄積されやすい時期です。特定健診・特定保健指導を通して、食生活の見直しや食事療法の必要性

を伝えることで、生活習慣病の発症・重症化予防に取り組んでいます。

食生活改善普及運動

市には食を通じた健康づくりのボランティアとして、地域の皆さんに食生活改善の普及活動をしている「食生活改善推進員（食改）さん」がいます。

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、子ども・大人・高齢者配食サービスの3つの学習会に分かれ、食育活動を行っています。それぞれの学習会での食育活動が市の食育に欠かせない役割を担っています。

