



# 6月は食育月間

～ 健康への第1歩は食事から ～

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。生涯にわたって、心も体も健康で生き生きとした生活を送るため、この機会に「食べること」について考えてみましょう。

## なぜ、今「食育」が重要なのか

「食育」とは、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みであり、子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。

「食育」が重要とされる背景には、近年、食に関連したさまざまな課題が浮上していることがあります。

例えば、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満や生活習慣病の増加、また、若い女性を中心に見られる過度のダイエット志向に加え、高齢者の低栄養傾向などの健康面での問題も指摘されているところです。ほかにも、食の安全や信頼にかかわる問題など、食を取り巻く環境が大きく変化しています。

こうした中で、食に関する知識を身に付け、健康的な食生活を実践することにより、心と体の健康を維持し、生き生きと暮らすために、食育を通じて、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要になっています。

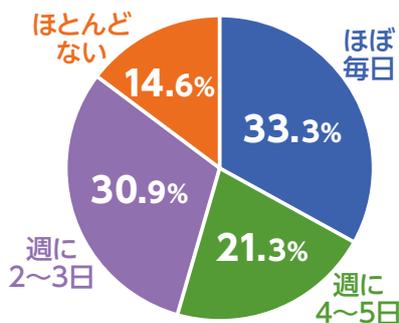
## 亀山市の「食育」に関する現状と課題

### ◎主食・主菜・副菜を3つそろえて食べるのが1日で2回以上ある日が「週にほとんどない人」は約15%

市が18歳以上の人を対象に実施したアンケート調査によると、『主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理）・副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理）を3つそろえて食べるのが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか』という設問に対して、「週にほとんどない」との回答が14.6%、「週に2～3日」との回答が30.9%という結果でした。

栄養バランスを整え、免疫力を維持するためにも、1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べることが大切です。

■主食・主菜・副菜を3つそろえて食べるのが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか？



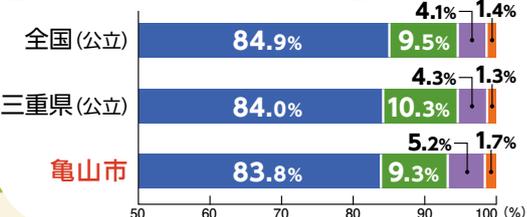
【参考】亀山市健康まちづくり計画資料編「食と健康・医療に関するアンケート結果」（令和3年6月実施）

### ◎「朝食を食べていない児童・生徒の割合」が全国や三重県よりも高い

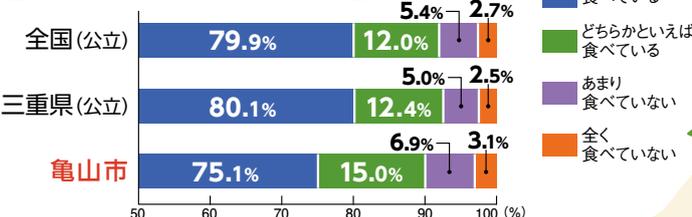
市内の小学6年生と中学3年生を対象に実施した全国学力・学習状況調査によると、『朝食を毎日食べていますか』という設問に対して、「全く食べていない」、「あまり食べていない」という割合が、全国や三重県と比べ高い状況です。

1日の食事を規則的に摂取し、生活リズムを作ることは、健康的な生活習慣の形成に重要なことであり、幼少期からの正しい食習慣づくりが大切です。

■朝食を毎日食べていますか？ <小学6年生>



■朝食を毎日食べていますか？ <中学3年生>



【参考】令和4年度 全国学力・学習状況調査(令和4年4月実施)

## 「食育」の推進に向けた市の取組紹介

毎日の食事の大切さへの理解や地産地消の推進などに関する市の取り組みの一部をご紹介します。

### 幼少期からの食習慣の形成 ～「早寝・早起き・朝ごはん」運動、食に関する情報発信～

市内の保育所等では、起床や就寝の時間、朝ごはんを食べたかななどを県が作成した「生活習慣チェックシート」で確認し、「早寝・早起き・朝ごはん」運動に取り組んでいます。また、旬の食材に関する情報や食への興味が広がるようなレシピについて「かめやま子育てLINE」などを通じて保護者などへ紹介することで、幼少期からの健全な食習慣の形成につなげています。

かめやま子育てLINE  
友だち募集中!



### 地域の食文化の継承と地産地消 ～かめやまっ子給食～

「かめやまっ子給食」は、市内・県内で収穫された食材を多く使用した、生産者の顔が見える学校給食で、市内の各小学校および関中学校で実施しています。

地元食材を活用する地産地消を推進し、子どもたちの地域食材への関心を高め、豊かな心と体を育むことを目的としています。



### 地域みんなで健康寿命を延伸 ～亀山市食生活改善推進協議会による活動～

亀山市食生活改善推進協議会(愛称:ヘルスメイト)と連携した食に関する教室の開催や地産地消の啓発などを行う中で、望ましい食習慣の普及啓発を行っています。

ヘルスメイトは、「健康づくりは家庭から」、「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、子どもから高齢者までの食を通じた健康づくりに取り組むボランティア団体です。また、自分や家族だけでなく、周りの人や地域の食育を目指し、生活習慣病予防調理実習、各種料理教室などの開催を通じて、地域に応じた健康づくり活動を展開し、食生活改善の幅を広げています。

市ホームページには、ヘルスメイトの皆さんと共に考案した  
レシピ集を掲載しています。ぜひご覧ください。

「私たち、食改さんです!」 URL <https://www.city.kameyama.mie.jp/docs/202211700011/>



「地域の皆さんの健康寿命を延ばそう!」を目標に、みんなで一緒に「食」による健康づくりに取り組みたいと思い、日々活動しています。本年度は、料理講習会やファミリークッキングなどを5回ほど開催予定です。

日程等は、「広報かめやま」や「かめやま健康なび」でお知らせします。皆さんのご参加をお待ちしています!

かめやま健康なび

検索

亀山市食生活改善推進協議会  
会長 小林 文子さん



## 健康な食事を実践するため、4つのポイントを意識しましょう!

### 1日3食 しっかりととりましょう!

1日3食、規則正しく食事をとり、生活リズムを作っていくことは、生活習慣病の予防にもつながります。

特に、朝ごはんは1日のエネルギー源であり、朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温を上昇させ、体は1日の活動の準備を整えます。

### 1日2回以上 主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみましょう!

食事を作ったり、選んだりするときに、主食(ごはん、パン、麺など)・主菜(肉、魚、卵、大豆製品などを使ったメインの料理)・副菜(野菜、きのこ、いも、海藻などを使った小鉢・小皿の料理)を組み合わせ、栄養バランスのとれた食事を意識しましょう。

### 地元の食材を選び、いろいろな食品を食べましょう!

それぞれの食品に含まれている栄養素は1種類ではありません。多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

また、市内や県内では、さまざまな農産物が生産されていて、四季折々の旬を楽しむことができます。家庭の食卓に、安心・安全で新鮮な食材を取り入れてみましょう。



### みんなでき 楽しく食べましょう!

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを共食と言います。コミュニケーションの場となります。

子どもがいる家庭では、食事のマナーや「いただきます」、「ごちそうさま」といった食事のあいさつを身に付け、栄養のバランスを考えて食べる習慣、食べ物を大事にする気持ちなどを育む良い機会になります。

### 問合せ先

- ◎食育、健康づくりに関すること…健康政策課健康づくりグループ(あいあい ☎84-3316)
- ◎かめやまっ子給食に関すること…教育委員会事務局教育総務課保健給食グループ(☎84-5073)
- ◎「早寝・早起き・朝ごはん」運動、かめやま子育てLINEに関すること…子ども未来課子育てサポートグループ(あいあい ☎96-8822)