

6月は食育月間・毎月19日は食育の日

● 食べることは生きることの基本

「食育」とはなにか知っていますか？

食育基本法の中で「食育」は、「生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきもの」と定められています。食べ方や食物の栄養について学ぶことと捉えられがちですが、それだけではなく、食べることを通して生きるうえで力を育むことでもあります。

「食育」と聞くと、改めてなにかしなければいけない、と思いがちですが、普段の食事を家族揃って食べることに、また、地元で採れた旬の食材を使って料理をするのも「食育」の一つです。

6月は、行政や関係団体等が協力して、食育推進運動を重点的に実施し、浸透を図るために食育推進基本計画で「食育月間」と定められています。食育月間をきっかけに、日ごろの食事を少しだけ見直して、食の大切さや楽しさを考えてみませんか？

● 野菜を1日350g食べよう
1日に必要な野菜の量を知っていますか？



ますか？ 成人では1日に350gの野菜を摂取することが目標とされています。子どもでは300gです。

平成24年の国民健康・栄養調査報告によると、福岡県在住の成人の野菜摂取量の1日平均値は、男性が265gで全国43位、女性が260gで40位と、全国的にもかなり低い数値となっています。

皆さんの日ごろの食事はいかがですか？ ぜひこの機会に野菜摂取量350gに取り組んでみてください。

野菜をどうして食べたほうがいいの？

生活習慣病等を予防する、カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミン類等の栄養素を多く含んでいるから

1日の目安は、両手3杯分 ▶▶▶ これは、小皿5皿分に相当します。



毎食、プラス1皿の野菜料理を食べましょう。

(野菜を1日350g食べるコツ)

- 加熱するとカサが減って食べやすい！ ゆでる、煮る、炒めるなど
- 外食では丼ものより定食を選ぼう
- 具だくさんの汁物や鍋物を活用しよう
- 朝食1皿、昼食2皿、夕食2皿を目標に野菜料理を食べよう