

目指せ！健康あいらんど久米島

毎月19日は「食育の日」です
～私は私が選択して食べたものでできている～

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」となっています。
家で過ごす時間が増えた今、普段の食生活を振り返ってみませんか？

- 家族そろって食事をする
- 親子で料理をする
- バランスの良い食事を心がける
- 大人も子どもも朝食を食べる習慣を身につける
- 間食（おやつ）の時間と量を決めている
- 地元の食材を購入する
- 農作業を体験してみる



大人の方へ

沖縄県民の平均寿命や食事内容の移り変わりを1945年頃と2000年頃とで比べた資料(右図)によると、食事内容の変化とともに平均寿命も転落していることがわかります。
自分の食事はどうでしょうか？野菜が少なかったり、揚げ物ばかりになっていませんか？食べ物の選択の気をつけてみましょう！

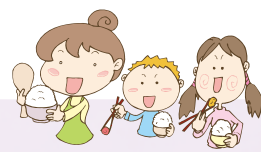
これらはすべて「食育」です。
できることから始めてみましょう

| 1945年頃 | 比べてみよう | 2000年頃 |
|---------------------|--------------------------------------|-----------------------|
| 男 全国1位 女 全国1位 | 平均寿命 | 男 36位 女 7位 |
| 具だくさんの スープ | 食べている物 | 揚げ物等 |
| 1805kcal/日 脂質13% | 総エネルギー (kcal)に占める 脂質の割合 25% | 1706kcal/日 脂質29.4% |
| 450g/日 | 緑黄色野菜 1日基準量150g | 90g/日 |

参考資料：私は私が食べたものでできている、
国保ヘルスアップ事業

子を持つ保護者へ

「食」を選択する力は私たちが赤ちゃんの頃から学習が始まっています。
消化能力が未熟な人間の赤ちゃんは発達に合わせて練習を重ねて消化能力を鍛えなければならぬため「離乳食」という段階を通ります。また体に必要な栄養を取るためには、本能的に毒と違って避けてしまう苦味の野菜を食べる練習が必要です。味覚もこの離乳食が始まる4か月頃から形成され始めるので、離乳食の時期に野菜を食べる経験をしているかどうかはその後の「食」を選択する力に大きく関係します。
皆さんの味覚は育っていますか？子どもの時に食べられなくても、大好きなお父さんお母さんと一緒に食べた思い出があると、大人になって食べられるようになります。



【お問合せ】

福祉課 (随時)：☎985-7124
離乳食学習会および乳幼児健診
SMAP：毎月第3週(水曜日)

栄養士への食についての相談はこちらへ
変更となる場合もあるためお問い合わせください。