

手をつないで取り組む

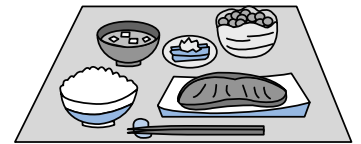
手稲区の食育



食べることは、私たちが健康で豊かな人生を送るための基本です。そのため、一人一人が、生涯を通じて健全な食生活を実践していくことが重要となります。今月の特集では、食育の大切さと、区内で食育の推進に取り組む「ていね食育ネットワーク」について紹介します。

[詳細](#) 保健センター ☎ 681-1211

札幌市民の食の現状



平成 23 年札幌市健康・栄養調査では、次のような問題点がありました。

○野菜の摂取不足

1 日の野菜の摂取目標量は成人で 350g のところ、市における成人の 1 日の平均摂取量は 293g であり、ほとんどの年代で不足しています。

○朝食の欠食

20 歳代、30 歳代男性では朝食を食べない人が 3 人に 1 人います。朝食を取ることは、一日を過ごすための大事なエネルギー源になるだけでなく、体温を高め、体を動きやすくするなどのメリットがあります。

○カルシウム不足

男女とも 15 歳以降、乳製品の摂取量が激減しています。乳製品を取っていない人は全体の 3 割で、その人のカルシウム摂取量は、1 日の摂取目安量の半分以下となっています。

○塩分のとり過ぎ

男女ともほとんどの年代で塩分をとり過ぎています。長期にわたってとり過ぎると、腎臓に負担を掛け、さまざまな弊害をもたらします。

なぜ食育が大事なのか？

近年、私たちの食生活をめぐる環境が大きく変化し、その結果、栄養の偏り、朝食の欠食といった不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などに加え、「食」の安全や「食」の海外への依存など、さまざまな問題が生じています。

これらの問題を改善するため、「食」を大切にすることを育み、さまざまな経験を通じて「食に関する知識」と「食を選択する力」を習得し、健全な食生活を実践する人を育てる「食育」の推進が求められています。

ていね食育ネットワークとは？

区内の保育園、幼稚園、小・中学校、食生活改善推進協議会、保健センターなど、食に携わる関係団体・機関で構成された組織のこと。子どもの健全な成長を願い、各団体・機関が連携・協働して食育を進めています。



▲「ていね食育ネットワーク」のイメージ図