

毎年6月は

『食育月間』

毎月19日は

『食育の日』

国が定める食育推進基本計画では、国民運動として食育を推進するため、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と設定しています。津久見市でも、毎日の食生活を見直し、バランスの良い食事や地産地消について考えるきっかけづくりとして取り組んでいきます。

【食をめぐる問題】

近年、「栄養が偏り生活習慣病のリスクが高まる」「孤食の増加」「物価高騰・食糧生産」など様々な場面で『食』に関する問題は深刻になってきています。

『食べることは生きること』食はどの年代にも欠かせないものです。心身ともに健康で楽しく生活するために、『食』について意識を向けることが重要です。



食生活を振り返ろう!

今の食生活を振り返って、自分の習慣にあてはまるものがいくつありますか? 図をつけてみましょう!

- 人と比較して食べる速度が速い
- 就寝前2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。
- 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している。
- 朝食を抜くことが週に3回以上ある。
- 一日の食事時間が決まっていない。
- 食事のバランスを考えて食べていない。
- 食塩含有量の多い食品や味付けの濃い料理を毎日食べている。
- 外食、惣菜、市販の弁当を習慣的に食べている。

図がついた項目はあなたの食習慣の改善ポイントです。ひとつでも図が外れるように取り組みやすい項目から改善を目指しましょう!

【食生活の基本】

何をするにも健康が基本です!

- ① 主食(ごはん・パン・麺類など)
- ② 主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)
- ③ 副菜(野菜・きのこ・海藻類など)

①②③のそろった、バランスの良い食事を心がけましょう!

また、何を食べるかだけでなく、どう食べるかも大切です。

食べる時間や速度、食べ方なども見直して、健康な身体づくりを始めてみましょう!

毎日の食事が体を作る!

忙しい毎日でも、一日3食バランスを考えた食事をとることで肥満予防につながります!

副菜: 野菜・きのこ・海藻類など

主菜: 肉・魚・卵・大豆製品など

主食: ごはん・パン・麺類など

副菜: 野菜・きのこ・海藻類など

くだもの牛乳・乳製品など

3 : 1 : 2 のバランスで食べましょう!

食育の日キャンペーン

食育の日に合わせて、食育の普及啓発活動を、津久見市食生活改善推進協議会が行います。

【日時】6月19日(金)10時~

【場所】マルシヨク津久見店
コープつくみ店

食中毒予防研修会

細菌性食中毒は、夏場(6~9月)に増えます。食中毒は正しい対策で予防することができます。ぜひ、研修会にご参加いただき、安心安全な食を目指しましょう!

【日時】6月23日(火) 14時~

【場所】津久見市役所 大会議室