

# Let's 食育! vol.1

食を通じて育てよう! 「健やかな体」「豊かな心」

## 「食育ってなあに?」

「食育」という言葉を聞いて、何を想像しますか。

「食」に関する教育や食べて育つということを想像するのではないのでしょうか。人は何かを食べないと生きてはいけません。しかし、偏った食事を食べ続けるとどうなるか。栄養が偏り、やがては病気(生活習慣病)の原因となるのです。子どもの頃に好き嫌いは良くないと言われたことがあると思いますが、それはすべてを満たしている万能食品は存在しないため、いろいろな食材に含まれている栄養素を取らなければならないからです。なぜ1日に朝・昼・夕と3回食事をするのかを考えたことはありますか。2食ではダメなのでしょう。まず、毎朝決まった時間に食事をすると、生活のリズムを調整する体内時計が正常に働き、体の負担なく消化吸収し、規則正しい生活をする事ができます。次に、活動するには栄養が必要であり、食事によって得ることができます。栄養には体の中に貯めておくことができないものもあります。そのため、定期的に補給するのです。しかし、現代は仕事のスタイルも様々で、夜中に働き朝に寝る方、シフトワーカーの方など思い通りに食事をできない方も多くなってきています。いろいろな職業の方がいて社会が成り立ち、どんな方も健康に生活していくために、その人に合った「食」はとても大切です。

食べるということは、空腹や気持ちを満たすためだけではなく、そもそもは栄養が体の中でいろいろな働きをしてきているのです。そして食育の最大の目的は「食べることを通じて生きる力を育む」ということなのです。



### ひだまりサロン

5月16日(木)

10時~12時 ミニ脳トレ・カラオケ

13時~15時 健康体操・カラオケ

5月28日(火)

10時~12時 茶話会

13時~15時 カラオケ

場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会



### 弁護士による無料法律相談会(5月)

相談時間 13時~16時(1回30分程度) ※要予約

10日	由仁町社会福祉協議会	☎0123~82~2167
17日	栗山町社会福祉協議会	☎0123~72~1322
24日	南幌町社会福祉協議会	☎011~378~2088
31日	栗山町社会福祉協議会	☎0123~72~1322

社会福祉協議会 ☎378~2088

### 5月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
乳幼児健診 幼児歯科検診	27日(月)	あいくる	個別に通知します
各種予防接種	毎週月曜日、木曜日 【受付時間】13:30~16:00 ※接種希望日の前週木曜日までに要予約	町立病院	定期予防接種、おたふく: 無料 その他予防接種: 有料
快足シャキッと倶楽部	7日(火)、10日(金)、14日(火)、 17日(金)、21日(火)、24日(金) 10:30~11:30	あいくる	
	9日(木)、16日(木)、23日(木) 10:30~11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	13日(月) 10:00~11:00	あいくる	要予約