

6月は「食育月間」

食育で心も元気に



「食育」とは、さまざまな

経験を通して、次のような健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

◎自らの食について考える習慣を身に付ける

◎食に感謝する心を育む

◎食に関する様々な知識を身に付ける

◎食を選択できる判断力を養う

青森県では、健康で活力に満ちた「暮らし」を実現するため「第2次青森県食育推進計画」を策定し、市町村や関係団体と連携して、さまざまな食育活動に取り組んでいます。例えば、地域における食育指導者として「あおり食育サポーター」制度を設け、ライフステージに応じた継続的な食育活動の促進を図っているほか、家庭で日常的な料理をせず、外食・中食が中心の食生活を送っている人が増えているといったライフスタイルの変化や、短命県返上といった課題にも対応するため、外食や中食においても栄養バランスのとれた健康的な食事を選択できる環境づくりや栄養バランスのとれた食生活を送れるように野菜の摂取量を増やすための啓発活動などを実施しています。

を実施しています。



【インタビュー】
青森中央短期大学食物栄養学科講師
あおり食育サポーター事務局
食育コンシェルジュ
もりやまひろみ
森山 洋美さん

「食育」の出前授業で

食べる楽しさ、喜びを伝える

私

は、食育活動をしたいという保育所、幼稚園、学校、一般団体と、食育指導を行う「あおり食育サポーター」を結ぶ、「あおり食育コンシェルジュ」として活動しています。食育はあらゆる世代において大切ですが、特に子どもたちから食に関心を持ち、正しい食を選択する判断力を身に付けることで、健康な心と体を育むことができます。年間約200件の依頼のうち約6割は保育所や幼稚園なので、手作り教材を使って分かりやすく伝えながら、子どもたちに「食べるって楽しい！」と感じてもらっています。



「何から始めていいのか分からない」という方には、「志は高く、ハードルは低く」と、アドバイスしています。例えば、いつもの味噌汁に野菜を一品プラスし、サラダを温野菜にチェンジするなど調理法をひと工夫したり、いつもより多くかむ習慣を付けたり、食べ物の産地にも気を配るなど、たとえ小さなことでも継続して取り組むうちに、食に対する意識が少しずつ変わってくると思います。

便

利な時代、単に栄養を摂る方法だけでなく、食には誰かと共有する喜びもあります。私も子どものころ、祖母と一緒にゴマ餅を作った光景が忘れられません。すり鉢から漂ってくるゴマの香り、祖母の笑顔、ワクワク感。誰かと何かを一緒に作って食べた記憶は人を幸せな気持ちにしてくれるし、いろんなことを学ぶ機会になると思います。

食育の取組

【問合せ先】 食の安全・安心推進課 ☎017-734-9351・017-734-9354
あおり食育サポーター事務局(青森中央短期大学) ☎017-728-0121(代)

あおり食育サポーター

地域の保育所、学校、団体などの要請に応じて、様々な食育活動を行っています



- 【食生活・栄養】 食生活や栄養に関する講話
◎栄養バランスの良い食事について
- 【調理】 各種食育テーマにそった調理の指導
◎親子料理教室 ◎旬の食材、地域の食材を使った料理教室
- 【生産・加工】 生産についての講話や加工体験の指導
◎農産物の生育について
- 【食文化】 地域の食文化に関する講話
◎地域の伝統的な食文化や食材について ◎食事マナーについて
- 【食の安全・安心】 食の安全・安心に関する講話
◎食中毒の予防や食品表示について
- 【その他・総合】 その他食育全般の講話など

野菜で健康大作戦!

野菜を食べてみんなで健康

青森県は、豊かな自然環境に恵まれ、日本一の「ながいも」や「にんにく」、「ごぼう」を始めとした数多くの野菜を生産する東北一の野菜生産県です。その一方で、野菜の摂取量は、厚生労働省が掲げた成人1日当たりの目標350gを下回っています。

そこで、健康の維持に欠かせない野菜の摂取量を増加させ、栄養バランスの良い食生活を実践していただくため、小売店や市町村、関係団体と連携して、野菜の摂取量アップについて啓発活動を行っています。



あおり食命人

食命人のいるお店には旬の食材を生かした「いのちを支える食」があります



県では、新鮮で安全・安心な旬の県産食材を生かした健康に配慮した食事(=「いのちを支える食」)を提供できる外食・中食事業者等を「あおり食命人」として育成しており、現在登録された137名の方々が、県内170の店舗や施設で栄養バランスの良い食事を提供しています。この「いのちを支える食」についての講話は、あおり食命人事業担当者が皆さまのところに直接何う「食のおはなし会」の中で聞くことができます。興味のある方は、食の安全・安心推進課までお問合せください。