

# 「食育」って何だろう？

「食べる」とは「生きること」の基本健康でいきいきと暮らすために

## 「食べる」と「考える」を覚えてみませんか？

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

皆さんは「食育」について、ご存じでしょうか。食育とは、生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるもの。さまざまな経験を通じて食に関する知識と、食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。「食べる」とは「生きること」。大切な心とからだを育むうえで、子どもはもちろん、大人にとっても食育はとても大切です。そこで、愛媛県では、すべての県民が

生涯を通じて心身ともに健康でいきいきと暮らしていくことを基本理念として、「第4次愛媛県食育推進計画」を策定し、食育を推進しています。

「食育」という言葉はあまりなじみがないかもしれませんが、難しいことは何一つありません。毎日の「食べる」と「考える」を見つめなおすことも食育のひとつです。ほかにも、健康的な食のあり方を考えたり、誰かと一緒に食事をしたり、地域の旬の食材を食べたり。皆さんも、できることから取り組んでみませんか。

### 「第4次愛媛県食育推進計画」基本方針

- 1 家庭・学校・地域等、それぞれの役割に応じた食育の推進
- 2 環境と調和のとれた農林水産業と食文化に根ざした食育の推進
- 3 県民運動としての新たな食育の推進



第4次愛媛県食育推進計画の概要▶



まずは「減塩」から始めてみませんか？  
「愛媛県のみなさん、どうぞ『ご塩慮』ください。」

取り組みやすい減塩のヒントをたっぷり発信！

健康づくりに欠かせない取り組みの一つが「減塩」。愛媛県では、1日当たりの食塩摂取量7g未満を目標としていますが、令和4年愛媛県民健康調査の結果では、愛媛県民は1日当たり平均10・1gを摂取しており、塩分を摂りすぎている状況です。塩分を摂りすぎると、のどが乾きやすくなったり、体がむくみやすくなくなったりするほか、高血圧が引き起こされることも。高血圧は、自覚症状が少なく放置されがちですが、血管や心臓に負担がかかり、動脈硬化が進み、心疾患をはじめとする重大な病気を引き起こす危険性が高まります。

左上のグラフの通り、愛媛県は高血圧とも関係が深い心疾患の死亡率が男女ともに全国1位。高血圧や心疾患の予防のためにも、減塩の実践は急務。そこで愛媛県では、減塩推進のためのポータルサイトを立ち上げました。高血圧の予防や減塩生活を始めるためのヒントなどを発信しているほか、塩分量をチェックできるページもあります。ぜひアクセスしてみてください！



▲高血圧予防対策「減塩」ポータルサイト



### TOPICS.2

#### 「愛顔の健康づくり応援店」を利用して、朝食・野菜を食べよう

健康づくりに朝食と野菜は欠かせません。愛媛県では、朝食や野菜摂取の推進等、食を通じた健康づくりの応援に取り組む店舗の登録制度を実施しています。県内に応援店は600店舗以上も。上手に利用して、健康的な食生活を送りましょう！



みんなで！ 楽しく！ バランスよく！

「食育」って、こんな取り組みです  
ひとつでも、  
できることから始めましょう！



- みんな(家族や友人等)と一緒に食事を楽しむ
- 183食(朝食・昼食・夕食)、栄養バランスを考えて食事をとる
- うす味を心がけ、減塩を実践する
- 野菜をしっかり、かんきつ類等の果物を毎日食べる
- よく噛んで味わって食べる
- 地域の産物や旬の食べ物を選ぶ(地産地消)
- みかんの収穫や田植え等の農業漁業体験を行う
- 食に関する「感謝」の気持ちを持ち、食べ残しをなくす等、食品ロス削減に取り組む
- 月1回以上、郷土料理や伝統料理を食べる
- 食品表示を参考にして、食品を選ぶ

### 健康増進のための食生活の見直しも食育の取り組みのひとつ

愛媛県では心疾患で苦しむ人が多いことをご存じですか？

男性の心疾患死亡率 全国1位



約1.2倍

女性の心疾患死亡率 全国1位



約1.2倍

人口10万人対の年齢調整死亡率  
出典:令和5年度人口動態統計特殊報告(厚生労働省)

心疾患になりやすい理由のひとつが「高血圧」  
高血圧の原因の一つと考えられているのが、塩分の摂りすぎをはじめとした偏った食生活です。



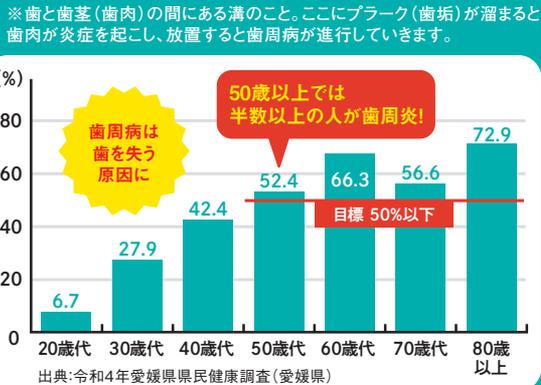
塩分の摂りすぎに注意！

### TOPICS.1

#### 6月4日(火)～10日(月)は「歯と口の健康週間」

全身の健康を守るために、歯と口の健康も重要です。歯と口の健康づくりへの正しい知識と理解を深めながら、むし歯や歯周病の予防に向けて、定期的な歯科検診を受診するなど、積極的に取り組ましましょう！

4mm以上の\*歯周ポケットを有する人の割合(20歳以上)



#### 今日から取り組もう！

- 食後や寝る前の歯みがきを習慣付けよう
- デンタルフロスや歯間ブラシを使う
- 栄養バランスのとれた食事をしよう
- ひとくち30回を目標によく噛んで食べよう
- むし歯予防に効果のあるフッ化物を利用しよう
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けよう
- 非常時持出袋に歯ブラシなどを入れておこう

#### 歯科衛生士を県内事業所へ無料で派遣します

健康づくりの一環として、事業所で従業員の口腔ケアに取り組んでみませんか？  
実施内容は可能な限り事業所の要望に応じます。事前にご相談ください。

実施内容例 ※歯科医師による検診や診察、治療等は行いません。

- 従業員を対象とした歯と口腔の健康セミナー(新入社員向け研修など)
- 従業員の歯科相談
- 衛生委員会などの歯と口腔の健康づくりに関する講話
- 事業所健診の場などでの口腔チェックブース(口臭チェック、歯周病チェックなど)の設置



申し込み・問い合わせはコチラ▶