

食育

【しょくいく】

生涯を通して、
健康で豊かな生活を送るために

みなさんは毎日の生活のなかで「食」というものを大切にしていますか？また、「食」の大切さを伝えていきますか？
今回の『Be Well』では「食育」についてその大切さをお話します。

KYOTO MEDICAL ASSOCIATION

BeWell

医師会からの健康だより

■発行／京都府医師会

これだけは知っておきたい
健康の知識

VOL. **41**

1 朝ごはん、昼ごはん、夕ごはん、きちんと食べていますか？

朝食は一日元気に楽しく生活する上で、とても大切な役割を担っています。
毎日きちんと朝食をとるよう心がけましょう。

2 ごはん、野菜、肉、魚など、何でも好き嫌いせず食べていますか？

食べ物を持つ栄養素はそれぞれ違います。大切なことはバランス良く食べることです。
「食事バランスガイド」を活用しましょう。

3 無理なダイエットはしていませんか？

無理なダイエットは身体の成長に悪い影響を与え、病気の原因になることがあります。

4 食べ物の安全性について知らないまま食べていませんか？

食品を選ぶために必要な表示についてのルールがあります。
「消費期限」は安心して食べられる期間（概ね5日以内）として、劣化の早い食品に表示、
「賞味期限」はおいしく食べられる期間の目安として、劣化の遅い食品に表示。

5 食べ物がどこで作られているか知っていますか？

日本の食卓にならぶ食品の60%が海外から輸入されています。
私たちの食料自給率について考えてみましょう。

6 食べ残していませんか？

食べ物は生き物であること、生産者や調理をした人への感謝の気持ちを忘れないで。
食べ残したり、捨てたりしないよう心がけましょう。

7 地域に昔から伝わる料理を食べたことがありますか？

家庭や地域で受け継がれてきた郷土料理等の食文化をこれからも伝えていきましょう。

身近なところから
一緒に「食」を
考えていきましょう！！

CHECK!

毎年6月は
「食育月間」

毎月19日は
「食育の日」

