

今月の
特集

かしこく食べよう! ゲンキをつくらう!

「第3次大阪市食育推進計画」がスタートしました

「第3次大阪市食育推進計画」

大阪市では、「第2次大阪市食育推進計画」の最終年度にあたる平成29年度に実施した評価から得られた課題等を踏まえて、継続的に食育を推進するため、平成30年3月に「第3次大阪市食育推進計画」(平成30年度から6カ年計画)を策定しました。



ゲンキをつくらう!
食育推進キャラクター
「たべやん」

スローガン▶「かしこく食べよう! ゲンキをつくらう!」

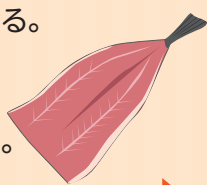
基本方針▶ 市民一人ひとりが、食に関する知識と食を選択する能力を養い、健全な食生活と心豊かな生活を送ることができるようにする。

めざす姿▶ かしこく食べよう

食に関する適切な判断力を持ち、その実践ができる。

ゲンキをつくらう

適切な食生活によって心と体を育み、生涯にわたって健やかな生活を送ることができる。



7つの基本テーマに取り組みます!

バランスよく食べよう

毎食「主食・主菜・副菜」をそろえて食べる等の、栄養バランスのとれた食事を実践しましょう。



朝ごはんを食べよう

適切な栄養摂取・食事リズムは基本的な生活習慣を身につけることから重要です。毎日朝食を食べる習慣を身につけましょう。



野菜を食べよう

健康づくりと生活習慣病の予防のために、野菜を1日350g食べましょう。



一緒に食べよう

共食(きょうしょく)は、望ましい食習慣の確立、適切な量と質の食事の摂取につながるとともに、食卓で交わされるコミュニケーションは人間形成の基礎となり、豊かな心を育みます。家族や仲間と一緒に食卓を囲みましょう。



よく噛んで食べよう

食べ物を噛むためには、十分な口腔(こうくう)機能の発達、維持が不可欠です。よく噛むことは、食べ物を味わって食べることに加え、全身を活性化させるという重要な役割を持ちます。よく噛んで、味わって食べましょう。



よく見て食べよう

適切な栄養摂取と健康維持に向け、食品と食品に表示されている栄養成分表示等をよく見て選んで食べましょう。



大切に食べよう

食物からいただく命を大切に、感謝していただきます。これまで育まれてきた食文化を次の世代へと継承していきましょう。



【問合せ】保健企画 2階22番 電話4809-9882

東淀川区食生活改善推進員協議会の皆さんにお話を伺いました!



40年にわたり「食」を通じた地域の健康づくりに取り組んでいる「東淀川区食生活改善推進員協議会」。会としての活動や「食育」の大切さについて伺いました。

「体験型食育推進事業」で活動が広がりました

私たちは、区役所で毎年実施している「健康講座保健栄養コース※」の修了者の会として「食」の大切さを伝えるための普及啓発活動をしています。昨年は新たに始まった「体験型食育推進事業」の「食育パートナー養成講座」を受講し、食育の基礎や調理のポイントなどを学び、その知識を活かして地域の子どもや保護者などを対象にした「体験型調理実習」に参加しました。

一緒においしく食べる「共食」はからだにいい

区役所や地域で行った「体験型調理実習」では、親子と一緒に「おにぎらず」「豆腐のみそ汁」など簡単なメニューを始め、「ふるふるミルクかん」「白玉だんご」など、子どもさんにも喜んでもらえるデザートをつくってもらいました。熱心に調理をしている子どもさんやそばで応援するママさん・パパさんに、学んだことを活かしてちょっとしたコツを伝えたりもしました。親子で一緒に食べる楽しさを味わっていただくことは「共食」の習慣につながります。「共食」は、からだにいいだけでなく、「偏食」の予防にもなります。

若いお母さんたちに、ぜひ参加してほしい

「野菜は1日350g必要」「塩分は控えめ」と聞いても、最初はそれがどれくらいかわかりませんでした。しかし、活動を始めて知識が身につくにつれて、食生活が大きく変わりました。知れば知るほど食育の重要性を感じ「もっと早く学んでいたら」と思わずにはいられません。嬉しいことに、最近に関心を持つ若い人が増えています。若い人や子育てされているお母さんたちにもっと食の大切さを知っていただきたいと思います。ぜひ「健康講座保健栄養コース」を受講して「食」を学び健康になって欲しいと願っています。



区長からひとこと

料理の不思議と楽しさ

私は、料理をよくしますが、なぜこういう準備?なぜこの順序?などなどわからないことが多くあり、興味が尽きません。完成するまでの下ごしらえや順序にはそれなりの道理があり、それがおいしさにつながっているはず。手を抜くと味に差が出ますし、逆に丁寧にしたつもりなのに結果がよくなく「なんでだろう?」と思うことがしばしばです。

たとえばご飯を考えてみましょう。お米をよく研ぐことでぬかが取り除かれ、つやつやのご飯ができあがりますが、軽く研ぐとご飯の香りがしてええなあと感じる時があります。そして、研いだ後に1時間くらい浸水させて加熱した方がふっくら炊きあがっておいしいですが、すぐに加熱した方がお米の芯が残っておいしいと感じる時もあります。

また、おいしいポテトサラダは、じゃがいもがホクホクして甘味がありますね。初めて作った時、ホクホクしてなくて甘味もありませんでした。原因は皮をむいて切ったじゃがいもを水につけ過ぎたことです。変色を防ぐために水につけたらよいと思い込み、つけ過ぎました。水につけ過ぎると組織が固くなるので、ホクホクになりません。それと、塩と胡椒をふるタイミングがマヨネーズで和える温度まで下がった後になってしまい、味の一体感がありませんでした。ゆでた直後に組織が広がるので、その広がったところに塩と胡椒が入り込まないと味がなじみません。

このようにおいしさにはわけがありますので、おいしく料理して、しっかり食べて、毎日を元気に楽しく過ごしましょう!



東淀川区長 北岡 均

広告掲載枠