



6月は食育月間です。実は全世代に必要な食育。今回は皆さんの生活の中にある「食育」についてお伝えします。

## 食育とは...？

様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「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。



## 「食育」がいま重要とされる背景

- ・ 栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満→生活習慣病の増加
- ・ 若い女性を中心にみられる過度のダイエット志向
- ・ 高齢者の低栄養傾向等の健康面での問題
- ・ 食の安全や信頼にかかわる問題
- ・ 外国からの食料輸入に依存する問題 等



## 食育で身につけたい「食べる力」

食に関する知識を身に付ける

健康的な食生活を実践する

心と身体の健康を維持し、生き生きと暮らす



出典：政府広報オンライン

食べることは生涯にわたって続く基本的な営みです。健康的な食のあり方を考え、だれかと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりするなど、食育の実践をしてみましょう。