

6月 は食育月間、毎月19日は食育の日

食育について
考えてみましょう！

「食育」とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識やバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践する力を育むことです。この機会に、皆さんも食育に取り組んでみませんか。

問 健康増進課(2階) ☎561-2323、FAX561-0180

なぜ「食育」が
大事なの？

近年、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満や、それらが原因と考えられる生活習慣病の増加がみられます。若い女性の過度なダイエット志向や、高齢者の低栄養傾向などの健康面の問題も指摘されています。

●「食べる力」＝「生きる力」

食育を通じて、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要になっています。

食育によって身に付けたい「食べる力」には、食事を通じて「心と身体の健康を維持すること」「家族や仲間と一緒に食べる楽しみを味わうこと」「食べ物の生産過程を知り、感謝する気持ちを持つこと」などが含まれます。これらは子どもの頃から家庭や学校、地域など、さまざまな場所で学び、身に付けていくものです。そして大人には、そうした食の知識・経験や日本の食文化などを「次世代に伝える」という役割もあります。食育を実践するのは、皆さん一人一人です。日常生活の中で、できることから始めましょう。



健全な食生活を実践するには？

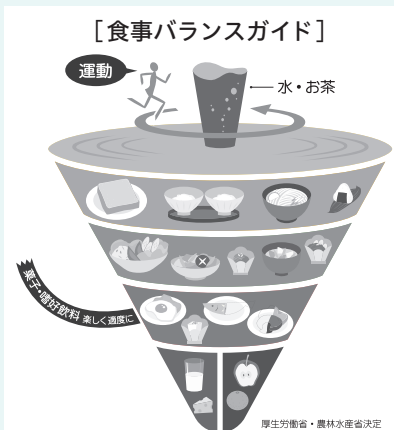
食生活と健康は、深く関係しています。朝ごはんを食べないと、1回の食事の量が増えて食べ過ぎることがあり、肥満や生活習慣病の発症につながることがあります。栄養バランスの取れた規則正しい食生活をするために、次のことから実践してみましょう。

●朝ごはんをきちんと食べる

朝は忙しくて、朝ごはんの支度をしたり食べたりする時間がないと考える人がいるかもしれません。しかし、朝ごはんは寝ている間に低下した体温を上昇させ、体は1日の活動の準備を整えます。毎日朝食を食べる子どもほど、学力調査の平均正答率や体力テストの合計点が高い傾向にあるという調査結果も報告されています。朝ごはん、生き生きとした1日のスタートを切りましょう。

●栄養バランスを考える

栄養バランスのよい食習慣の人は、そうでない人と比較して死亡のリスクが低くなることが報告されています。1日に何をどれだけ食べればよいかの目安が気軽に分かるものとして、「食事バランスガイド」があります。これはコマのイラストの中で、料理区分の1日分の適量と料理例を示し、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうことや、回転(運動)することで初めて安定することを表しています。自分にとっての適量の目安を手軽に知るために、「食事バランスガイド」を活用してみましょう。



詳しくは
こちら

草津・たび丸kitchen

市では、地場産の野菜や旬の野菜を用いて、健康づくりのためのレシピを作成し、草津・たび丸kitchen(草津市クックパッド公式キッチン)に掲載しています。レシピを参考にバランスの取れた食事を摂り、不足しがちな野菜摂取量を補いましょう！詳しくは、市ホームページをご覧ください。



備える君

問 危機管理課(1階)
☎561-2325、FAX561-6852

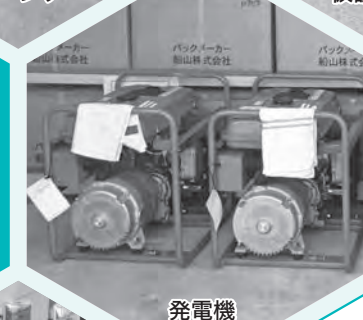
最低3日分、できれば
7日分備えましょう

災害が発生すると、電気やガス、水道などのライフラインが使えなくなったり、道路ががれきで塞がれて物流が機能しなくなったりする恐れがあります。

過去の例では、災害発生からライフラインの復旧まで1週間以上かかったケースがほとんどです。また、災害支援物資が届かないことや、スーパーやコンビニで食品が手に入らないことが想定されます。食料や飲料水などを最低3日分、できれば7日分備えておきましょう。

市内21カ所※の
防災倉庫に
備えています

※市立小・中学校20校、
ワイミット
YMIT アリーナ



他にも

- エンジンカッター
- 救助工具セット
- 毛布
- 保温シート
- ポリタンク
- 給水袋
- 非常用保存食品 など

●トイレトレーラーの購入

他市町村と災害時のトイレの支援が相互に可能なトイレトレーラーを整備します。

●新たな備蓄

飲料水やパーテーション、トイレトーパーを新たに備蓄します。

●自主防災組織事業補助金の強化

補助率を1/3から1/2に、上限額を10万円から20万円に拡充します。

●感震ブレーカー設置補助金の創設

各家庭に感震ブレーカーの設置を促進し、地震後の通電火災の防止を図ります。

令和6年能登半島地震を
受けて防災力を
さらに強化します