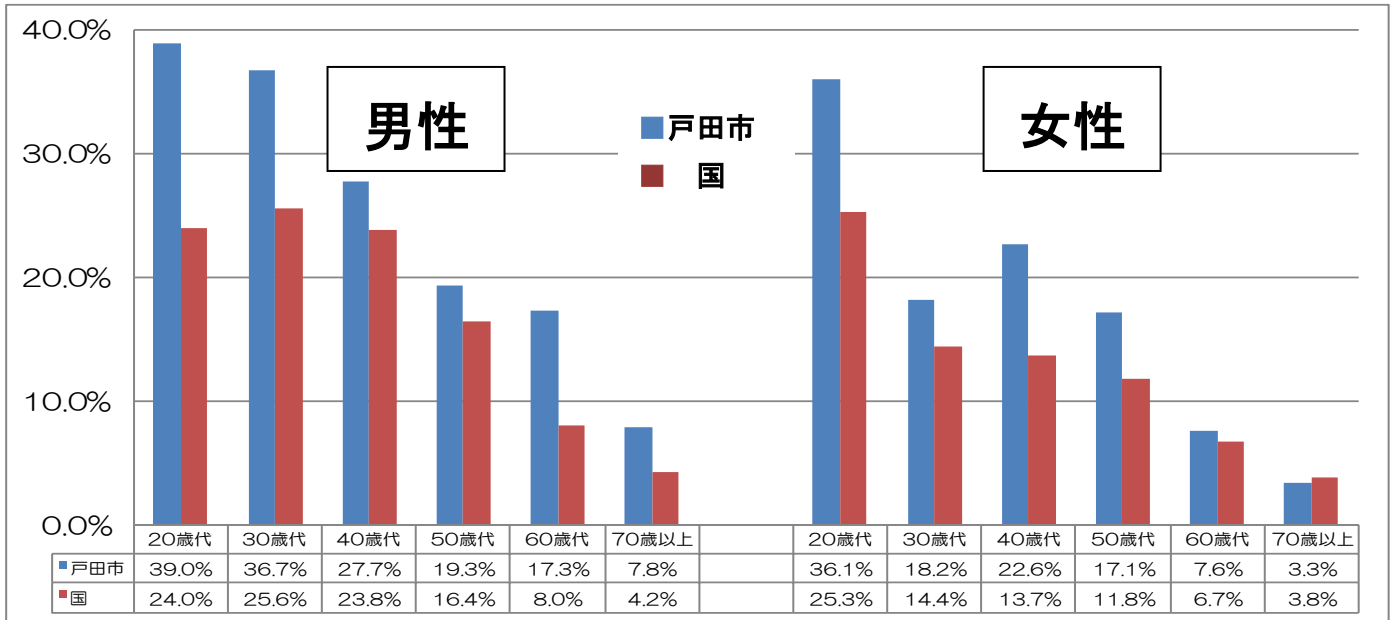


6月は食育月間です！



戸田市では、戸田市食育推進計画（平成 23 年策定）に基づいて、食育に取り組んでいます。計画には 11 項目の目標指標を掲げていますが、その中で、目標をいまだ達成できず、国と比較しても特に悪い状況である課題があります。それは何でしょうか？



このグラフは「朝食の欠食率」を表しています。

戸田市は朝ごはんを毎日食べない人が多いというデータがでています。特に 20 歳代の男女・30 歳代の男性で多く、3 人に 1 人が習慣的に朝食を食べていない現状です。

朝食は1日の活力源や健康の為のみでなく、朝ごはんを毎日食べる習慣がある子ども達は午前中から集中して勉強に取り組み、大人なら最高の状態で仕事を前向きに取り組むことができます。（農林水産省 HP 「めざましごはん（めざましごはんとは?）」参照）

あなたや、あなたの大切な人の朝食習慣について、今一度、見直してみませんか。

※戸田市は「戸田市食育推進に関する市民アンケート調査（平成 27 年）」内「朝食の有無」回答者のうち「週に数日食べている」及び「ほとんど食べていない」の合計を「欠食」とする。国は『平成 27 年国民健康・栄養調査の概要』より「朝食の欠食率の内訳」参照。国の欠食とは「食事をしなかった場合」、「錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合」及び「菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合」を指す。

食育Q&A

Q. 地産地消（地域で生産されたものを地域で消費する）ってよく聞くけど、地元産の食材って何があるの？

A. 埼玉県産野菜としては、産出額全国第 1 位のねぎ、小松菜、里芋、2 位のかぶ、ブロッコリー、ほうれん草、きゅうり、3 位の枝豆などがあります。

Q. 塩分を控えた方が良くと言われたけど、具体的にどんなことに気を付けたらいいの？

A. 食塩の 1 日摂取目標量は、男性 8 g 未満、女性 7 g 未満です。塩やしょうゆなど目に見えるものだけでなく、隠れ塩分にも注意が必要です。麺類、汁物、漬物、練り物、干物、ハム、ウィンナー等々。習慣的に摂取しているものがないか見直してみましょう。