



将来的な健康づくりの重要な要素として「食育推進」があり、市の重点課題の一つになっています。

うきはは市食と農と健康を結ぶ食育推進条例

市では福岡県内の市町村に先駆けて、平成17年から様々な準備をしてまいりました。食育推進の各種企画案を策定する「食育推進会議」の設立、平成18年9月には、推進の基盤となる「うきはは市食と農と健康を結ぶ食育推進条例」を制定しました。

平成19年度は、具体的な事業展開の開始の年です。食育推進は、各方面での取り組みと、行政・団体・家庭が一体とならねばなりません。市民の皆さんのご協力をお願いします。

- ① 家庭における食育の推進
 - ② 学校等における食育の推進
 - ③ 地域における食育の推進
 - ④ 農業からの食育の推進
- で4つのエリアからの推進に取り組みます。

現在の「食」は大丈夫でしょうか

市長が提案している大きな課題に「早寝、早起き、朝ごはん」があります。子どもの生活習慣を身につけさせるキヤッチフレーズですが、いま私たちの身の回りの「食」の在り方が大きく変わってきています。

食生活の中で子どもたちに食の持つ歴史や文化的意味を教えないければならない時に来ています。24時間食事や食品を提供する店があり、食べ物がすぐに手に入るようになったりするなど、子どもを取り巻く環境が食生活を変えてしまいました。また、コマージュに影響され、家庭の味・季節の味が失われつつあります。



▲チルドレンズ・キャンパス事業「食と農」を課題に開催。子どもたちは、田舎での農産物の収穫体験と調理を体験

「二食」という言葉があります。一人で食べる「孤食」。子どもだけで食べる「子食」。うきはは市内の子どものアンケート結果で、一人で食べる子どもは2%、子どもだけの食事は4.4%の結果が出ています。できるだけ家族そろっての食事をしたいものです。家族のそれぞれが別のものを食べる「個食」も増えつつあるのではないかと考えます。食事はすべて外でする「戸食」も問題です。「粉食」は、ほとんどがパン・麺類など小麦粉のできる物を食べることで、日本人の食材の基本「米」を見直して欲しいものです。

地産地消を進めましょう

農業は、人間の生命を維持してくられる「生命創造産業」とも言える大切な仕事です。地元の安全な産物を消費する地産地消も食育推進

の大きな課題です。いろいろな方面からの食育をこれから推進していきますので、市民の皆様自らの取り組みをよろしく願います。



▲道の駅うきはには出荷される農家のみなさん。地産地消の取り組みの例です。

食育推進に向けて

食育は、一人ひとりが自ら実践すること、また、自分たちの回りの人たちと教えあうことが大事です。人は何のために食べるのでしょうか、それは「健康に生きる」ためです。一日三食、ちゃんと食事をすることが大切です。人がとる栄養素は、その一部はエネルギーとなり、他のものは心身を健康に保つための材料になります。それだからこそ、安全で体によいものを適量とることが大事です。栄養もバランスよくとりましょう。さらに、睡眠(休養)も十分なら、免疫力が増し、病気にかかりにくくなります。だから、「早寝、早起き、朝ごはん」なのです。



▼問合せ 企画課食育推進係