

保健活動
一口メモ



健康支援課
☎973-3209

食育って何でしょう？

「食育って何？」という問いに対する答えは、たくさんあります。魚定食（左の図）を例に「食の循環」を考えると、お米や野菜を作ってくれる農家さん。魚を捕ってくれる漁師さん↓



お豆腐を作ってくれるお豆腐屋さん。魚を加工してくれる業者さん↓様々な食材を販売してくれるスーパー↓料理を作ってくれるお母さん↓調理後、食後に出してきた

ゴミを回収・処理・肥料へ加工してくれる業者さん↓きれいな水・土・空気を生かしてお米や野菜を作ってくれる農家さん…この一連の流れの中で、生きた動植物の命をいただくことの有難さや地域の食文化も生まれ、生きていくために必要な食を選ぶ力・生きる力が育まれます。切り口は様々です。食育で『生きる力』育んでみませんか？

6月は食育推進月間です！

食をめぐる課題と取組

しかし、現在日本人の食生活が変化してきています。お米の摂取量が減少していることや、食料自給率（国内で消費される食料のうち、どの程度が国内産でまかなわれているかを表す指標）が40%を切っていること、様々な食文化が入り混じり、郷土料理・文化が薄れる等、食環境の変化に伴い肥満者や、医療費の増加も見られます。このままいくと、日本人の健康問題が更に深刻になるというのは、誰もが抱えている不安です。皆さんはどのように考えていますか？

毎年6月に全国規模で「食育推進月間」を設定し「食の安全」「食を大切に



にする気持ち』『食を通じたコミュニケーション』『バランスの取れた食事』『望ましい生活リズム』に関する取組みを重点的に行っています。

うるま市でも食育推進月間に、市民の方を対象とした『うるまの幸御膳調理実習』を行います。うるま市の特産品を活用した献立で、食生活改善推進員がレシピを持ち寄り、試作を重ね作り上げました。1食当たり600キロカロリー程度で、肥満や生活習慣病予防にも考慮した献立となっております。うるま市食生活改善推進員と一緒に食について楽しく学びませんか？ご参加お待ちしております。

うるまの幸御膳調理実習参加者募集！

【対象】うるま市在住の方

【募集人数】各地区20名程度

【参加費】300円

【時間】午前10時～午後1時

【日程と場所】

①6月20日(水)

石川地区公民館

②6月27日(水)

与那城地区公民館
勝連シビックセンター
健康福祉センターうるま
【募集期間】

6月10日～実施日の3日前まで
各地区とも定員に達し次第締め切りとさせていただきます。

【お申し込み】健康支援課

☎973-3209

ちやくがんじゅう応援店紹介

うるま市では栄養成分の表示や健康に関する情報を発信して住民の健康づくりを応援していただける飲食店等の登録事業を実施しています。現在の登録店舗は次のとおりです。

	店舗名	地区	連絡先
1	café ゆくれれ	照間	983-0160
2	Dining café きらら	字田場	973-2034
3	café holo holo	字安慶名	972-3986
4	暮夢(ぐれむ)	字赤野	973-1746
5	café ケルプ	字昆布	979-9452
6	料理茶屋 梅のはな	字西原	974-4005
7	旨飯屋	字江洲	080-2708-8899
8	具志川そば	字喜屋武	974-1610
9	ふるさと食堂	石川東恩納	965-1111