

特集

大切に、そして楽しく食べよう

食は生命と健康の基本です。食についての正しい知識と食習慣を身に付け、健全な食生活を送っていただくための取り組みを進めています。



津奈木保育園（津奈木町）

水俣・芦北地域の保育所などでは、4つに色分けされたランチョンマットにお皿を置いて、栄養バランスを学んでいます。●肉や魚などの主菜 ●野菜などの副菜 ●ごはんなどの主食 ●汁物



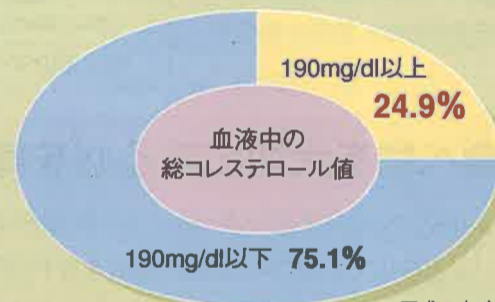
今、「食」が乱れています

わたしたちの食卓は豊かになる一方で、朝食を食べない子どもたちが増えています。また栄養面では、米などの穀類を主体とする炭水化物の摂取が減少し、脂質の取り過ぎやカルシウム不足の恒常化が問題になっています。

こうした中、肥満や糖尿病と疑われる人が増え、高脂血症などの生活習慣病予備軍と心配される子どもたちが増えてきており、将来、心筋梗塞（こうそく）や脳梗塞などの危険につながります。また、食への感謝の気持ちや地域の食文化が失われつつあることも心配されています。

中・高生の4人に1人は生活習慣病予備軍です

高脂血症（高コレステロール）と診断された子ども（中・高生）の割合



高脂血症とは、血液に含まれる脂肪の量が異常に多い状態です。子どもの場合、総コレステロール値が190mg/dl以上の場合などに、高脂血症と診断されます。

平成16年度熊本県「子どもドック事業」結果より

知事室から



熊本県知事 潮谷義子

八月に入り、夏休みも真ただち中。毎日暑い日が続いています。子どもたちは早起きしていますか。朝ご飯をちゃんと食べていますか。暑いからといって、かき氷やジュースなど、冷たい物ばかり食べていませんか。給食がないこの時期、食事を抜いたり、お菓子やファーストフードを食べ過ぎたりするなど、子どもたちの食生活の乱れが心配です。食は生命と健康の基本です。毎日を元気に、そして二学期を明るくスタートするためにも、この時期、健全な食生活を送ることが大切です。

一方、夏休みは、子どもたちとゆっくり触れ合える時期です。一緒に買い物をしたり、ご飯を作ったりしてみませんか。子どもたちの食への関心を高めましょう。熊本の夏の旬の野菜、ナス、トマト、キュウリなどを使って一緒に料理を楽しもうのもいいかもしれません。県では、そうした一人一人の取り組みを大切にしながら、皆さんと一緒に食べる大切さや楽しさを実感できる「食育」の取り組みを進めていきたいと考えています。皆さんのご協力をよろしくお願いいたします。

主な記事

- ① ② ③ 特集／大切に、そして楽しく食べよう
- ④ 武力攻撃や大規模テロなどに備えて
- ⑤ 安全安心なまちづくり・知りたい!県庁
- ⑥ ⑦ お知らせ・来て見てだより
- ⑧ 新幹線くまもと創り・県広報のご案内