

～6月は食育月間です～

さいたま市 5つの「食べる」

- ①「三食しっかり」食べる
- ②「いっしょに楽しく」食べる
- ③「確かな目をもって」食べる
- ④「まごころに感謝して」食べる
- ⑤「食文化や地の物を伝え合い」食べる

私たちが、健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることができたり、それを支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが重要です。

食育により、国民の健全な食生活の実現とその実現を支える地域社会の活性化、豊かな食文化の継承や発展、環境と調和のとれた食料の生産や消費の推進、食料自給率の向上、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成、社会全体で連携・協働して持続可能な食料システムの構築などが期待されています。

さいたま市では、食育の基本理念に基づき左記の「さいたま市5つの『食べる』」を目標に掲げています。



「噛む」ことについて考えてみよう！！



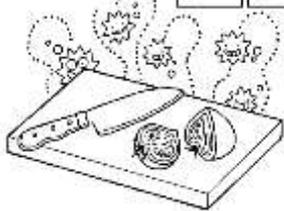
皆さん、普段食事をする時に、「噛む」ことをどのくらい意識していますか？

「噛む」ことには、私たちの体に良い効果がたくさんあります。例えば、よく噛むと唾液がたくさん出ますが、唾液がたくさん出ることで、消化吸収がよくなったり、酸性になった口の中を元の状態に戻す働きによって虫歯予防の効果もあります。

また、脳の満腹中枢が刺激されることで食べ過ぎを防いだり、脳の活性化やストレスの解消にも効果的です。

毎回の食事では難しいかもしれませんが、時間のある時は、ぜひゆっくり噛んで食べ、「噛む」ことの効果を実感してみてください。

食中毒の注意



食中毒の原因はさまざまです。細菌が原因となる「細菌性食中毒」、ウイルスが原因となる「ウイルス性食中毒」、ふぐ毒や毒キノコなどが原因となる「自然毒食中毒」、農薬など化学薬品などによる汚染が原因となる「化学性食中毒」、魚などに寄生する寄生虫を原因とする「寄生虫食中毒」などがあります。その中でも、一番多く発生するのが「細菌性食中毒」です。細菌性食中毒の原因菌は、私たちの身の回りや食品に広く存在しているため、食材を適切に扱うことや、予防に適した調理方法を実践することが大切です。

食中毒予防の三原則

