

# わたしから始まる高知の食育

～毎月 19 日は「食育の日」～



## 食育やるぞねっと情報交換会を開催しました！

2月23日（木）に、食育応援ネットワーク「こうちし食育やるぞねっと」（以下「やるぞねっと」）の登録団体がお互いの活動を知り、情報交換する場として「食育やるぞねっと情報交換会」を開催しました。

昨年度に登録の5団体（高知市食生活改善推進協議会、株式会社 高南メディカル、公益社団法人高知県栄養士会、高知市食品衛生協会、株式会社 サンシャインチェーン本部）は、食にかかわる立場や分野は異なりますが、「食を通じた健康づくり」や「食文化の継承」など、それぞれの視点から特徴ある食育活動をされており、大変興味深い取組みの紹介でした。

また、活動紹介の後には「やるぞねっと」登録団体の他、小学校関係者や食育活動をしている団体も交えて情報交換しました。本市が食育で大切にしている「えらぶ」「はぐくむ」「つなぐ」の3つの視点で、高知の食（食材や食文化）を大切にすることや安全安心の食を選ぶこと、食の循環について子どもを中心に幅広い世代に伝えていくことなど、活発に意見交換しました。

今年度、新たに「株式会社 サニーマート」、「公益財団法人 高知県魚さい加工公社」、「株式会社 サンブラザ」の3団体が「やるぞねっと」に登録しています。

「やるぞねっと」や登録団体について興味のある方は「こうちし食育やるぞねっと」ホームページ（<http://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/37/yaruzonetto.html>）からご覧ください。

## 食生活を見直してみませんか？

食生活指針が16年ぶりに見直されました。まずは食事を楽しむことから始めてみませんか？

〈食生活指針〉 ※下線部は変更点です。

- ① 食事を楽しみましょう。
- ② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

