

今月から、「ふくいの食育推進企業」の皆さんの健康を食の面から応援する「ふくいの食育応援マガジン」を始めます。毎月1回、健康と福井の旬についてお届けしますね！

【今月テーマ】オトナの食育って、なに？

食育は、生きる上での基本であって、知育・道育・体育の基礎と位置づけられるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てるものです。

つまり、「食べる」ことは生涯にわたって続く営みであり、これからの人生100年時代を、**心も身体も健康でハツラツと生きる**ために、成長期の子どもはもちろん、オトナになってからも学び続けることが大切です。職場で働く自分のため、家族の幸せのためにも健全な食生活を実践し、「食育」を一緒に学んでいきましょう。「**食べる力**」=「**生きる力**」です！



◎福井県は、約10年間で肥満になった人が多い傾向！

皆さんの体型は、約10年前と比べると変わりましたか？「県民健康・栄養調査」を元に、**世代別の肥満者の割合の変化**についてみてみましょう。福井県の平成16年度の数値と、平成28年度の数値を比較し、同じ人の12年間での変化について調べてみました。〔例：H16年に20歳だった方は、H28年に32歳になった。〕結果は下記のとおりです。男性は肥満になった人が多く、全体の肥満者割合も増えました。女性は大きな変化はなく、全体の肥満者割合も減っていました。

【男性】		20代	30代	40代	50代	60代	70代	総数
	H28	20.0	25.0	25.7 大幅UP	52.0 UP	32.0 UP	37.2 UP	33.2
H16	22.9	41.2	33.3	28.4	32.4	20.0	28.9	

【女性】		20代	30代	40代	50代	60代	70代	総数
	H28	0.0	14.3	6.3	17.9 UP	28.3	16.9	17.4
H16	2.0	6.1	20.3	23.7	20.8	24.1	18.4	

男性50代肥満者の割合(H28)は、全国平均の**1.4倍**！



※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
※肥満は、BMI25以上

日々の食生活の積み重ねが、健康や体型に出てきます。生活習慣病などの病気を予防するためにも、日々の食生活から気を付けたいものです。来月号では、健康寿命と平均寿命について紹介します。お楽しみに！

【**栄養**】お米は、炭水化物を約七十%含み、私たちの活動のエネルギー源になっています。また、たんぱく質やカルシウム・鉄などのミネラルも多く含まれており、とても栄養バランスの良い食べ物です。また、お米は粒のまま摂取するため、ゆっくりと消化吸収されます。そのため、**腹持ちがよく、体に脂肪を溜めるホルモンの分泌もゆるやか**になります。【**品種**】福井県の耕地面積のうち、**約九割が水田**として使われおり、稲の品種別作付面積は、コシヒカリが五十五%、ハナエチゼン二十五%、あささかり九%です。【**保存方法**】精白米は夏季で二週間、冬季で一ヶ月が理想の保存期間です。



実りの秋になり、新米が美味しい季節ですね。

福井のコレ旬「米」