

6月は食育月間です！



▷問い合わせ 健康づくり係
(☎223局3533)



この機会にあなたの食事や
家族の食事のことで
考えてみませんか

食べることは生きること！ ～食べる力は生きる力を育みます～

食べることは生涯にわたって続く、生きるための営みです。

「食育」とは「食」に関する知識とバランスのよい「食」を選択する力を身に付け、健康的な食生活を行える力を育むことです。食育は幅広い年齢の人に、大変重要な意味があります。

地域や個人で始められる食育

●共食

共食とは一緒に食卓を囲んで食べることです。「何を作ろうか」と話し合ったり料理を作ったり、食事のあとに「おいしかったね」と語り合ったりすることも含まれます。共食とは逆に一人で食事をする「孤食」が問題になっています。仕事の都合で家族そろって食事をするのはむずかしいこともあると思いますが週に一度は家族で食卓を囲む日をつくりましょう。

また一人暮らしの高齢者では一人で食事することで食欲が落ち、低栄養状態になってしまうこともあります。地域のサロンに顔を出してみたり、友だちと一緒に食事をするなど、誰かと一緒に食事をする日をつくりましょう。一人で食べることで早食いになったり、テレビを見ながらの食事では消化不良になったりします。また一緒に食卓を囲むことで発想力、表現力を培ったり食事のマナーを身につけることもできます。

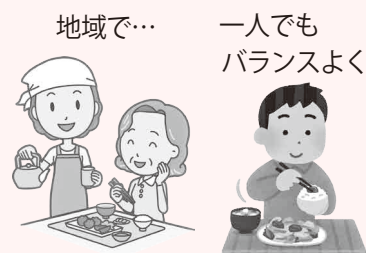
●栄養バランスのよい食習慣

毎日同じものばかり食べていると含まれる栄養素が偏るため、バランスが崩れてしまいます。さまざまな食材を料理に使いましょう。

毎食、「主食・主菜・副菜」が食卓に並ぶようにすると栄養バランスが整いやすくなります。

【主食・主菜・副菜のそろった食卓にしましょう】

- 主食：ご飯・パン・麺などの穀類。炭水化物を多く含みエネルギー源になります。
- 主菜：魚・肉・卵・大豆製品など。たんぱく質と脂質を多く含みます。
- 副菜：野菜・いも・海藻など。ビタミン類や鉄、カルシウム、食物繊維などを豊富に含みます。
- そのほか：牛乳・乳製品・果物を取り入れるとよりバランスが整います。



芦屋町人権・同和教育研究協議会



女性の人権

夫・パートナーからの暴力、職場などでのセクシャル・ハラスメント、性犯罪やストーカーなど女性の人権に関する問題は後を絶ちません。なかでもDV（ドメスティック・バイオレンス）は「家庭内の問題」「男女間のもつれ」などとして、ほかの暴力行為に比べると見過ごされがちですが、犯罪となる行為であり重大な人権侵害です。特に女性が被害者となるケースが多く散見されます。

DVと聞くと殴る・蹴るといった身体的暴力をイメージしがちですが、理由もなく行動を制限・監視、無視やののしりなどの精神的に相手をおとしめる心理的暴力や性的暴力なども含まれます。DVの恐ろしいところは、家庭という小さな社会で起こるため他人の目に触れにくく客観的に状況が把握しにくい点や、被害者自身が「自分さえ我慢すれば」「家庭のことを他人に相談するのが恥ずかしい」といった理由から問題を隠し、個人で解決を図ろうとする点です。しかし、DVの問題を一人で解決するのは非常に困難です。周囲の人が支えとなり、行政、警察、相談機関などと連携して解決することが重要です。

女性の人権問題の背景には、女性への「対等」であるという意識の欠如や性差に関する配慮の希薄さが原因の一つと伺えます。男性も女性も身体的特徴が違うからこそ互いに尊重し、理解しあうことが大切です。自分のことを大切にすると同様に、相手のことを思いやり、男女がともにいきいきと個性を発揮できる世の中を目指していきましょう。

【相談機関連絡先】

女性の人権ホットライン

夫やパートナーからの暴力、職場でのセクシュアル・ハラスメント、ストーカーなど女性に関する人権問題の相談を無料で行えます。

秘密は厳守されますので、ひとりで悩まず気軽に相談してください。

▷電話番号 0570-070-810
(全国共通)

▷とき 月～金・午前8時30分～午後5時15分

▷問い合わせ 社会教育係(☎223局3546)



●旬の食材を使う

野菜や魚などの栄養価は季節によって異なります。旬の時期は栄養価が増えます。また旬の時期はその食材が多くとれることもあり価格が安くなる傾向があります。

【芦屋町の旬の食材】

4月	キャベツ・ハウレンソウ・小松菜・水菜
5月	ハウレンソウ・小松菜・水菜・赤シソ
6月	赤シソ・ヤリイカ・タイ
7月	キュウリ・ヤリイカ・タイ
8月	キュウリ・ブドウ・ヤリイカ
9月	キュウリ・小松菜・ブドウ・米・ヤリイカ
10月	ハウレンソウ・小松菜・水菜・米・ヤリイカ
11月	キャベツ・ハウレンソウ・小松菜・水菜・ブロッコリー・サワラ
12月	キャベツ・ハウレンソウ・小松菜・ブロッコリー・大根・金時人参・サワラ
1月	キャベツ・白菜・大根・人参・サワラ・ミズカレイ
2月	キャベツ・白菜・大根・人参・サワラ・ミズカレイ
3月	ハウレンソウ