

# 食育通信 平成29年 6月号

～ みんなで考えよう！食育のこと。～



平成29年6月1日発行  
担当：阿賀野市健康推進課  
健康づくり係  
電話：0250-62-2510  
内線 2636

食育とは、「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を育てることです。

## 家庭などからの「食品ロス」を減らそう！

6月は「環境月間」です！この機会に食と環境の世界的問題「食品ロス」について考えてみませんか？

### ■食べられるのに廃棄される食品「食品ロス」～その約半分は家庭から出ています～

国内における「食品ロス」の発生量は、年間約621万トンと試算されています。これは世界全体で1年間に食糧支援される量の2倍近くに当たります。

このうち、家庭からのものは、約282万トンと推計されています

#### 「食品ロス」の内訳



消費期限や賞味期限が切れた食品

食べ残し

過剰に除去された脂身や野菜の皮



### ■家庭からの食品ロスを減らすには・・・

一人ひとりが「もったいない」をこころがけて！  
できることから始めましょう！！

○買い物は必要に応じて

～買い物前に冷蔵庫の在庫チェック～

○食事は適量をつくりましょう

～食べ残しを出さない工夫を！～

### ■宴会での食品ロスを減らすために～幹事さんへのお願い～

外食、とくに宴会の場では食べずに残された多くの食品が捨てられています。

宴会等での「食品ロス」を減らす取り組み（環境省「3010運動」）にご協力ください。

○食べ残しが出ないよう、食べきれる量を注文しましょう。

○参加者に「食べきり」を呼びかけ、乾杯後30分間は席を立たずに料理を楽しむ時間を設定し、お開きの10分前には席に戻って食事を食べるよう呼びかけましょう。

#### ◇おしらせ◇

##### ◆家庭用生ごみ処理機の購入を補助します

処理機を使うことで、生ごみを効果的に減らし、堆肥として畑や家庭菜園で利用できます。市では生ごみ処理機購入費の一部を補助しています。詳しくは下記担当まで。

##### ◆ごみに関する出前講座

ごみの減量に向けて市では「ごみ」に関する出前講座を行っています。開催を希望する自治会は下記担当まで。

## 「食品ロス」についてもっと知りたい！！人は・・・

環境省「食品リサイクル関連」 <http://www.env.go.jp/recycle/food/index.html>

消費者庁「たべもののムダをなくそうプロジェクト」 [http://www.caa.go.jp/adjustments/index\\_9.html](http://www.caa.go.jp/adjustments/index_9.html)

※上記の記事に関する問い合わせは、市民生活課 環境係へ 電話 62-2510（内線 2105・2106）

# 6月は食育月間です！！

阿賀野市の食育重点目標は

## 家族で毎日朝ごはん（米飯）です

子どもの時から家族で朝ごはんを食べる習慣をつけましょう！



## 阿賀野市の食育を進める 7つの「食育メッセージ」

- ・ 朝ごはん！あなたの体の目覚まし時計
- ・ よくかんで みんなで食べるとおいしいね

地産地消 阿賀野の恵み  
米・大豆・牛乳・野菜

- ・ 伝えよう句！  
親から子どもに我が家の味
- ・ 作ってますか？  
食べてますか？郷土料理

- ・ 持ち歩こう エコバッグ
- ・ もったいない  
上手に料理 ゴミ減量

## 6月から検診が始まります

# 子宮頸がん検診を受けましょう！

子宮頸がんは、子宮の入り口部分にできるがんです。近年は30歳代をピークに20歳代にも急増しています。この年代は、子どもを産み育てるのに適した年齢とも言われます。

すべての女性が安心して子どもを産み、育てられるように一人でも多くの女性に検診を受けてほしいと考えています。

20歳になったら定期的に検診を受け、子宮頸がんからあなたを守りましょう。

平成29年度市検診対象年齢は・・・平成30年4月1日現在で

- ① 偶数年齢になる20歳以上の女性
- ② 21歳、26歳、31歳、36歳、41歳になる方（無料クーポン券の対象者）  
※無料クーポン対象者には案内を5月中旬に郵送済みです。

申込み、問い合わせは健康推進課 成人係まで 62-2510（内線 2612）



## 「あがの食育・元気づくり応援団」～私たちは阿賀野市に元気づくりを発信しています！～

(株)原信水原店、イノウエスポーツ、(有)安田興和農事、(株)めんつう、  
生鮮の杜キッド、リズムハウス瓢湖、風雅の宿 長生館、安田商工会、  
(有)お菓子の龍宝堂、瓢湖屋敷の杜ブルワリー・ザ・レストランスワンレイク、水原商工会、  
(株)関口商店、五頭温泉郷旅館協同組合、阿賀野市総合型クラブ  
カフェ木いちご、みやした整体院

※阿賀野市の食育・元気づくり取組みに賛同してくれる施設（飲食店、スーパー、商店、企業、団体、宿泊施設）を  
随時募集しています。（問合せ：健康推進課 健康づくり係 市HPで募集内容が確認できます。）



… 6月は食育月間・毎月19日は食育の日 …