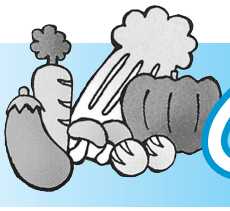


豊かな心と、健康なからだを育む　いきいきと輝くまち　知立

健康づくりの啓発マスコット「がっきーちゃん」

6月は食育月間です

この機会にご家庭で「食」の大切さについて考えてみませんか？今回は「食」と「農」に注目し、食料自給率やすぐに実践できる毎日の食事を見直すポイントをご紹介します。

▼**問合せ**　経済課　農政係（内線213）

■食料自給率を引き上げよう！■

日本は食べ物の多くを外国に依存している国です。しかし、世界の食料事情は中長期的にみれば、深刻な不足が心配される状況にあります。食料・農業・農村基本計画（平成22年3月30日閣議決定）では食料自給率目標をカロリーベースで50％に引き上げ、農業生産と食料消費の両面から、その実現に取り組むことにしています。

■食生活の改善で食料自給率アップ！■

食料自給率の低下は、日本人が油ものや肉をたくさん食べるようになったことが大きく影響しています。油の原料は、ほとんどが日本で作られておらず、家畜のえさも大半は輸入に頼っていることから、食生活を改善する消費者の取り組み次第で、自給率を上げることができます。

米を中心としたバランスの良い食事が有効となり、こういった食事は健康や環境にも良く一石三鳥になります！

■みんなで毎日の食事を見直してみよう！■

①いまが旬の食べ物を選びましょう

「旬」の農産物は、もっとも適した時期に無理なく作られるので、余分な手間や燃料などを必要としません。味もよく、栄養たっぷりで、体にも環境にも優しい食事が実現できます。

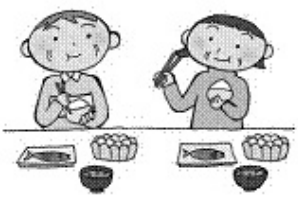
②地元で取れる食材を活かしましょう

私たちが住んでいる土地には、その風土や環境に適した農産物が育ちます。身近でとれた農産物はとても新鮮です。また、一人一人が地元で取れる食材を選ぶことで、地域の農業を応援するとともに、国産農産物の消費を促すことになります。

③バランスの良い食事を心がけ、しっかり朝ごはんを食べましょう

油のとりすぎはさまざまな生活習慣病を引き起こす原因にもなっています。ご飯を中心に、野菜をたっぷり使ったバランスのよい食事を心がけましょう。

また、午前中の脳の活動エネルギーをしっかり補うためにも「朝ごはん」を食べましょう。



④食べ残しを減らしましょう

開発途上国では飢餓が深刻な問題になっている中、日本では食料を大量に輸入し、大量に廃棄しています。この現状を踏まえ、食料の無駄な廃棄、食べ残しを減らしましょう。食料の無駄を減らすことは、食料輸入を少なくすることにもつながります。