



ファルマコム便り



暦の上では2月4日は立春です。冬至と春分の中間で、この日を境に徐々に暖かくなるそうですが、空気も乾燥し風邪をひきやすくなります。まだまだ寒さも続いており、巷ではインフルエンザが猛威をふるっています。体調管理に気を配り、感染予防に努めましょう。

「食べる力」=「生きる力」を育む
食育 実践の環（わ）を広げよう



「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むこと。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですので、子供はもちろん大人になってからも「食育」は重要。健康的な食のあり方を考えるとともに、だれかと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりするなど、食育を通じた「実践の環（わ）」を広げましょう。

食育で育てたい「食べる力」

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる（社会性）
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物や作る人への感謝の心

食育によって身に付けたい「食べる力」には、食事を通じて子供のころから家庭や学校、地域など様々な場所で学び、身に付けていくもの。そして、大人になってからも生涯にわたって実践し、育み続けていくもので、そうした食の知識・経験や日本の食文化などを「次世代に伝える」という役割もあります。

食育で育てたい「食べる力」

健全な食生活を実践するには・・・

- 朝ごはんをきちんと食べる
- 栄養バランスを考える

食生活と健康は深く関係しています。朝ごはんを食べないと、1回の食事の量が増えて食べ過ぎることがあり、肥満や生活習慣病の発症につながる可能性があります。栄養バランスのとれた、規則正しい食生活を心掛けましょう。



石段の 下から拝む 寺参り

※シルバー川柳より

◎ファルマコムでも川柳を随時募集しています！お便りに掲載させていただきますので、担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ。



ファルマコム (株)介護支援事業所

〒890-0066 鹿児島市真砂町84番19号
電話 099-258-1314
ホームページ <http://www.pharmacom.jp>

3月のこよみ

- 3/3 ひな祭り
- 3/7 消防記念日
- 3/11 東日本大震災の日
- 3/21 春分の日

