

～6月19日 食育の日～

毎月19日は食育の日、その中でも6月は『食育月間』です。

食育は、子供だけでなく国民一人ひとりが生涯を通して健康に過ごすために、食に関する知識と食を選択する力を身につける取り組みのことをいいます。

なぜ食育が大切なのでしょう。近年、食の欧米化が進み、また働く女性や一人暮らしの高齢者の増加などによって調理済み食品や外食の利用が多くなっています。簡便ではありますが、栄養バランスや食生活がみだれ、肥満などの生活習慣病にかかる人が増えています。また、食べ残しなどの食品ロスが増え、食べ物に感謝する気持ちや家族と一緒に食事をとる家族団らんの時間がなくなるなどの望ましい食生活が失われつつあります。超高齢社会となった日本で、高齢者になっても元気に楽しく暮らせるように正しい食生活に改善することが今の課題です。

この機会に、食生活について見直してみましよう。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。