

食育とは？

体に良い **食** を学び、選ぶ力を **育** てる活動。

食べる行為は、誰も代わってあげることはできません。

食育のキーワード

選食

フードチョイス

食べ物を上手に選び、
組み合わせて、よく噛んで食べること

食戦

フードファイト

生活習慣病を予防し、
病気やストレスに勝つカラダをつくること

「食育」は健康づくりの生涯学習。
「食育」は、年齢関係なく取り組む活動です。

食べたものがあなたです。



人 + 良 = 食

「人」を「良」くすると書いて「食」

食育のポイントは「実践」

食育を実践するチャンスは、1年間に約1000回（一日3食×365日で算出）です。

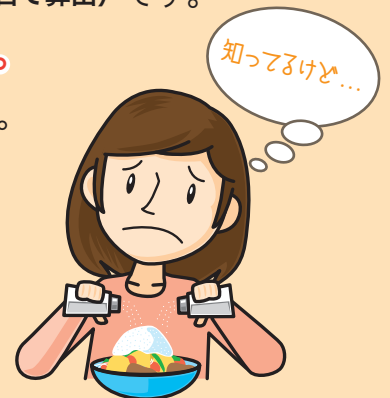
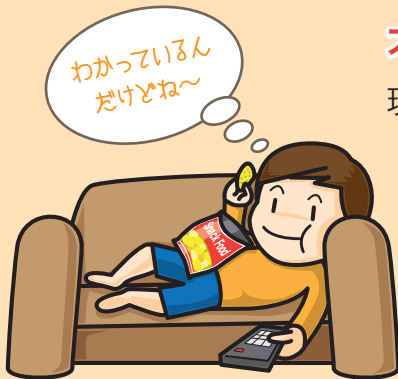
大切なのは、賢く選んで、しっかり噛むこと。

現代は健康情報、食の情報など情報が溢れています。

「知ってる」「分かってる」では何も変わりません。

食育は **実践あるのみ** です。

**日頃の食事を見つめ直し、
意識して 選食してみましょう。**



食育とは

新しい言葉のように聞こえますが、約100年前、明治時代の軍医・石塚左玄の著書『通俗食物療養法(1898年)』や、明治のジャーナリスト村井 弦斎の報知新聞に連載された人気小説「食道楽(1903年)」に、「体育も知育も才育もすべて食育にあると認識すべき」と表現されています。また、当時の文部省の文献には、食育・体育・知育・才育・徳育を総称する「五育」の言葉があり、その中で何よりも優先されたのが食育でした。

食育は子育ての分母

体育

知育

才育

徳育

食育