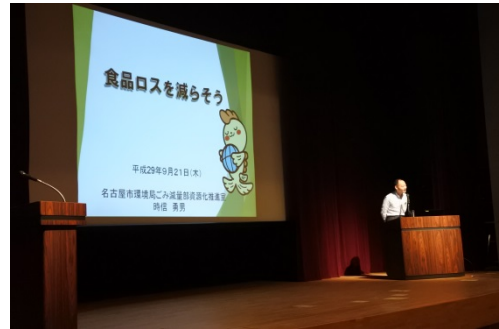


食育講演会「みんなの食育、応援します！」を開催しました。
(平成29年9月21日)

名古屋市は、平成29年9月21日に中区役所ホールにおいて、「みんなの食育、応援します！」を開催し、177名の方にご参加いただきました。実施内容は次のとおりです。

1. 名古屋市環境局資源化推進室「食品ロスを減らそう」

環境局資源化推進室の時信氏からは、まだ食べられるのに捨てられる食品（食品ロス）が、日本では年間621万トンもあり、食品ロスを減らすためには、一人ひとりの意識と行動が大切であること、食べ切れない食品を集めて活用する取組み（フードドライブ）、3ない運動（買すぎない、作りすぎない、食べ残さない）、賞味期限を過ぎててもすぐに捨てなくても良い食品もあることなどをお話しました。



2. なごや食育応援隊からの活動報告

中部水産株式会社の神谷友成氏からは、魚食の普及のために多くの講演や講習会を行っていること、小学生と保護者を対象に実施したタコの調理体験、食育はいろいろな人がつながることが大切で、つながることでそれぞれの得意分野が発揮できることなどを報告していただきました。



食環境プランニングの小林えつ美氏からは、「市民のチカラで広げる食育」をテーマに、地域の農林水産物を主役に、異業種他分野とのコラボも進める企画プロデュースを通して、行政・学校・企業を市民がつなぐ役目を果たすことで、食育活動が広がっていく実践例を報告していただきました。



3. 講演 料理研究家・栄養士 長田 絢 氏

「食べることは生きること～食育を通して健康で豊かな暮らしを～」

長田絢氏からは、まず、現代社会と食環境の現況について、日本の食料自給率が先進国でも最低水準にあること、野菜の輸入量が増えていること、生活習慣病が増えており、食生活がごはんやみそ汁の食事からパンや肉類の食事に変化してきていることなどの説明がありました。

続いて、わたしたちは食べたもので作られていること、健康的な食生活のためには、食べるもの、食べる順序が大切であること、具体的には良質なたんぱく質を毎日摂ること、良質な油（脂）をバランスよく摂ることなどの説明がありました。

子どもの食育については、子どもから大人になる間に食の「力」をつけるために、家庭での楽しい食卓や買い物など、毎日の積み重ねの中で五感を育てることが大切であることの説明がありました。

最後に、朝時間がない人のために、ワンプレートに食材をのせる朝食の紹介や、時短のための作り置きテクニック、レシピの紹介がありました。

