

# 「食育推進チーム」だより

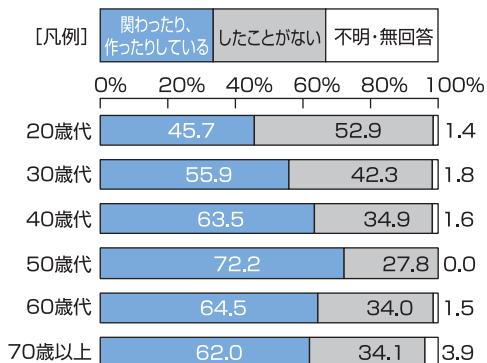
～感謝の気持ちをもって食べましょう～

問 住民福祉課 保健予防係(栄養士) ☎62-9134

食に対する感謝の念を深めるには、食べ物をつくる過程を知ることが重要です。富士見町では各保育園、学校において米や野菜などの農業体験を実施し、それらを使った調理も行っています。

家庭においても子どもと一緒に野菜づくりをしたり食事づくりをするなど、子どもが自分で料理する機会や生産体験をする機会を増やしましょう。また、食事のあいさつは、まず大人が見本になって食べ物に対しての感謝の気持ちを教えましょう。

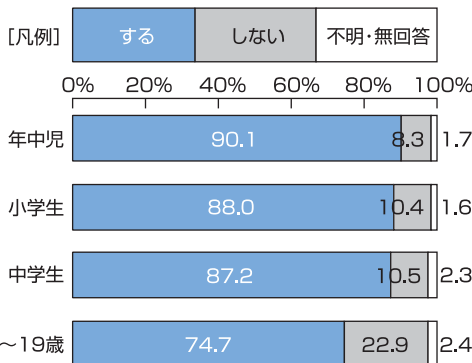
## ◆農産物の生産に関わったり、自家用野菜を作っているか



資料:富士見町健康・食育に関するアンケート調査(平成24年度)

- 食べ物に対する感謝の気持ちをもちましょう。
- 積極的に生産者との交流や農業体験に取り組みましょう。

## ◆食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしますか



○「関わったり、作ったりしている」は、50歳代で最も高くなっています。20歳代、30歳代では「したことがない」が他の年代と比較して高くなっています。

○食事の時のあいさつは、中学生以下で9割前後、15～19歳で74.7%であり、年代が上がるにつれ、挨拶をしている割合は低くなっています。



# 健康ふじみ通信

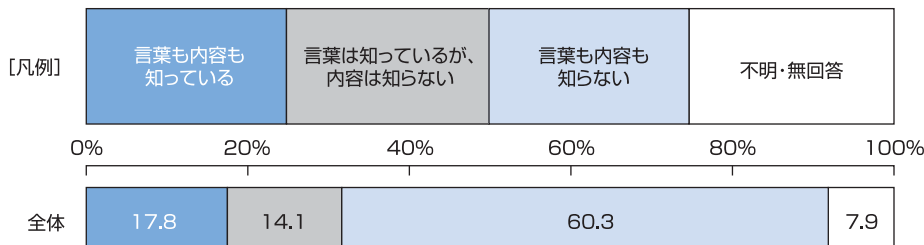
～心も体もいきいきと 楽しく暮らせる高原の富士見町～

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

## 「たばこ編」

たばこの煙に含まれる化学物質のうち、人体に有害なものは250を超え、発がん性があると疑われるものは50を超えています。さらに、喫煙は脳卒中、心筋梗塞、歯周疾患など多くの病気にも関連しており、COPD(慢性閉塞性肺疾患)も喫煙が主な原因で起こる病気です。健康日本21(第2次)ではこのCOPDが生活習慣病の一つとして位置づけられ、COPDの認知度の向上、予防が重要視されています。

## ◆富士見町のCOPDの認知度



○COPDの認知度について「言葉も内容も知っている」は全体で17.8%と、国の25%と比べて低くなっています。

## COPDとは?

たばこなどの有害な空気を吸い込むことによって、気道や肺などに障害が生じる病気です。その結果、空気の出し入れがうまくできなくなり、息切れや咳・痰といった症状がみられます。進行すると少し動いただけでも息切れがし、日常生活もままならなくなり呼吸不全や心不全を起こして命にかかわる病気ですので、早期発見・早期治療が重要です。

また、喫煙者の7人に1人はCOPDになると言われ、患者の9割が喫煙者です。COPDは、たばこをやめれば病気の進行を遅らせ、症状を楽にすることができます。禁煙はCOPDの予防・治療の第一歩です。