

食育通信～職場で食場環境を考えよう～

Vol.24

平成 30 年 2 月 9 日

～ 肥満の原因・タバコ について考えよう (市民医療センター) ～

皆さんは、タバコを止めると太ると思いませんか？

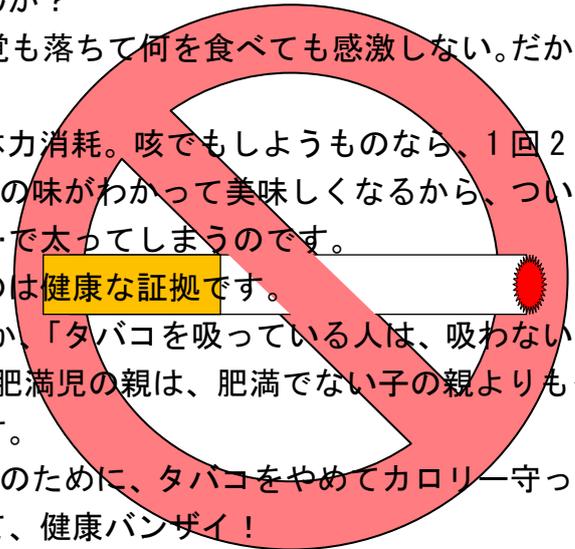
確かにその通り。タバコを吸うと舌は荒れるし、味覚も落ちて何を食べても感激しない。だから、食事は「なんでもいいよ」となり、5分で終了。

タバコは、慢性的に身体の炎症を起こすので常に体力消耗。咳でもしようものなら、1回2カロリーのエネルギー消費です。タバコを止めると、食材の味がわかって美味しくなるから、ついつい食べてしまうわ、炎症はなくなるわ、咳もしないわ…で太ってしまうのです。

でも、禁煙して多少体重が増えたり、お腹が空くのは健康な証拠です。

最近、「タバコを吸うと糖尿病になりやすい」とか、「タバコを吸っている人は、吸わない人よりも肥満が多い」という報告もあります。さらに、「肥満児の親は、肥満でない子の親よりもタバコを吸っている割合が高い」という統計もでています。

お父さん、お母さん、戸田っ子の健康と明るい未来のために、タバコをやめてカロリー守ってきちんと食事。冬の味覚を楽しく、じっくりと味わって、健康バンザイ！



～「食育に関心がある」戸田市民は10人中何人？(福祉保健センター)～

平成 23 年に策定した戸田市食育推進計画の達成度評価の為、昨年 7 月に市民アンケート調査を実施しました。(※平成 27 年調査結果は食育通信 Vol. 16 (H28. 3. 14 発行) 参照) さて、今回の結果は・・・！？

	目標指標	策定当初 (H23)	現状値 (H27)	目標値	結果 (H29)
①	食育に関心を持っている人の割合	—	73.9%	90%以上	68.8%
②	毎日は朝食を食べない人の割合	17.3%	20.4%	14.0%	22.0%
③	週の半分以上親しい人と楽しい(団らんの)食事をしている人の割合	57.7%	71.9%	67.0%	71.6%
④	食品を購入するときに食品表示を見て購入する人の割合(全般的に見る人)	—	62.0%	50.0%	64.5%

戸田市健康づくりに関する市民アンケート調査(平成 29 年 7 月)より一部抜粋

①食育への関心について、市民 10 人中 9 人に「あるよー！」と思ってもらうことを目標としていますが、6 人に留まっています。②朝食欠食については、国や県よりも悪く、改善が難しい指標の一つです。『食育』＝子どもと思う方もいるかもしれませんが、全年代に関わるものです。今後も市民の皆さんが食育への関心を持ち、一人一人の取り組みが浸透していくよう推進していきます。

☆☆☆☆☆「戸田市食育推進情報局」にぜひ遊びにきてください☆☆☆☆☆

福祉保健センターで行っている食育活動の取り組みや食育に関する教室等を PR するページを開設中です。

戸田市食育推進情報局 <http://www.city.toda.saitama.jp/soshiki/236/health-shokuiujukoho.html>