

# 毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」です!!

「食育」とは、生きる上での基本であって、様々な経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。生涯にわたって実践するため、子どもだけでなく大人にとってもとても大切です。

## 朝食を食べていますか？

脳が活動するためのエネルギー源は主にブドウ糖です。朝、起きたばかりの脳はエネルギー欠乏状態のため、朝ごはんを食べないとエネルギーが不足したままとなり、集中力や記憶力の低下だけでなく、体が重く、だるさや疲労感が残って元気が出ません。必要なエネルギーを生み出す栄養が補給されていないと、体はグリコーゲンという形で貯蔵しておいたものを分解してブドウ糖を利用するため、長時間元気に活動できないのです。脳と体のためのエネルギーになる朝ごはんをしっかりと食べましょう。

## バランスの良い食事とは？

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスの良い食事になります。

### 副菜

野菜、きのこ類、海藻類などを主材料とする料理。

### 主食

ごはん、パン、めん類などを主材料とする料理。



### 主菜

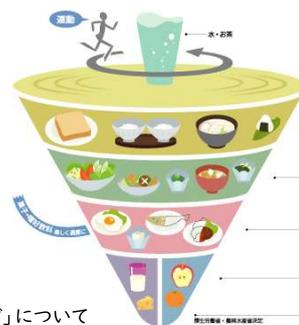
魚、肉、卵、大豆などを主材料とする料理。

特に、不足しがちな副菜を意識して摂りましょう!

## 食事バランスガイド

食事バランスガイドには、一日に「何を」「どのくらい」食べたら良いか、食事の望ましい組み合わせとおおよその量がイラストで分かりやすく描かれています。是非、一日の食事の参考にしてみましょう!

【農林水産省、厚生労働省】「食事バランスガイド」について



## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5.7 主食(ごはん、パン、めん類) ごはん(中量)約255g(4.5杯)	1杯 = ごはん(中量)1杯、パン(中量)1枚、めん類(中量)1杯 1.5杯 = ごはん(小量)1.5杯、パン(小量)1.5枚、めん類(小量)1.5杯
5.6 副菜(野菜、きのこ類、海藻類) 約50g(野菜約35g)	1杯 = 野菜(中量)1杯、きのこ類(中量)1杯、海藻類(中量)1杯 2杯 = 野菜(小量)2杯、きのこ類(小量)2杯、海藻類(小量)2杯
9.5 主菜(肉、魚、卵) 約50g(肉、魚、卵)	1杯 = 肉(中量)1杯、魚(中量)1杯、卵(中量)1杯 3杯 = 肉(小量)3杯、魚(小量)3杯、卵(小量)3杯
7 牛乳・乳製品 約200g(牛乳、ヨーグルト)	1杯 = 牛乳(中量)1杯、ヨーグルト(中量)1杯 2杯 = 牛乳(小量)2杯、ヨーグルト(小量)2杯
7 果物 約100g(果物)	1杯 = 果物(中量)1杯 2杯 = 果物(小量)2杯

## まずは、自分の「食習慣」を知るところから始めてみませんか？

日々の食事の写真を撮ったり、スマートフォンアプリに記録したりすることで、食事の偏りや意識していない間食等に気づくきっかけとなります。「食育月間」や「食育の日」を機会に、是非、食生活について振り返ってみましょう!





毎年6月4日～6月10日は

# 歯と口の健康週間

2025年標語「歯みがきで 丈夫な体の 基礎作り」



愛媛県 ダークみきゃん こみきゃん

みきゃん

あなたが最後に歯科検診を受けたのはいつですか？  
代表的な歯科疾患である「むし歯」や「歯周病」は、初期は自覚症状に乏しく、気づいたときには**重症化**していることも…  
特に働く世代は、仕事や家庭のことに時間や気持ちを優先する傾向にあり、歯科検診の受診率が低くなってしまいがちです。1年に1回は、歯科検診を受診するようにしましょう！  
今回は、働く世代に知ってほしい「6024(ろくまるに一よん)運動」についてご紹介します。

## (1) 6024 (ろくまるに一よん) 運動って？

- ◆ 「60歳で24本以上自分の歯を保とう」という運動で、8020運動を達成するための前段階の目標です👁️
- ◆ 8020運動とは、平成元年から厚労省（当時）と日本歯科医師会が提唱している「80歳で20本以上自分の歯を保とう」という運動です。
- ◆ 20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足するといわれており、食生活を豊かに健康的に過ごすことができます。（図1参照）
- ◆ しかし、愛媛県民の多くは60歳代を境に、20本以上自分の歯を持つ人の割合が減少しているのが現状です。（図2参照）

永久歯の本数は28本  
(親知らずを入れると最大32本)

図1：歯の数と食べられるものの関係



★ つまり、8020達成のためには**早い段階から歯と口の健康を保つ取り組み**が重要になります！



図2：20本以上自分の歯を有する者の割合  
(男女計・令和4年愛媛県県民健康調査)



## (2) 歯と口の健康を保つために ✨

食後や寝る前の歯みがきを習慣づけよう



1か月ごとに  
歯ブラシ交換を！

デンタルフロスや歯間ブラシを使おう



週2回以上は  
使おう！

かかりつけ歯科医で定期的に歯科検診を受けよう



早期発見・治療で  
歯の寿命UP！



過去の応援レターもホームページに掲載しています！気になる方は、ぜひホームページへ！  
URL: <https://www.pref.ehime.jp/page/74891.html>



二次元コード  
はコチラ！

