

6月は「食育月間」! 19日は「食育の日」

“命のみなもと”である“食”について、考えてみませんか?



新年度になり、新たな環境で生活をスタートした方、忙しい毎日に食生活が乱れがちになってしまいませんか。忙しい毎日こそ、心身の健康を保つためにも、食事をしっかりとり、バランスのとれた食生活の実践を心がけましょう。「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。

やまなし食育フェスタ

小さなお子様連れの家族を主な対象に、「食育」について楽しく体験できます。
ご家族で「食育」について考える機会になりますよう、多くの方のご来場をお待ちしています。

●日時:6月9日(土)10:00~16:00 ●場所:イオンモール甲府昭和 さくら広場



山梨学院短期大学生による紙芝居やパネルシアターの上演



まめ運びゲーム・食育カルタ、
1日に必要な野菜の量当て
ゲーム等



この他、マナーや伝統食、食べ物の基礎知識等、様々な食育パネルの展示もあります。

菱丸くんも
来ます

食育推進シンポジウム

子どもが作る“弁当の日”提唱者 竹下和男氏を講師にお迎えし、ご講演をいただきます。
食育・子育て・教育に関心のある方々、多数のご参加をお待ちしています。

●日 時:6月30日(土)13:30~15:30
●場 所:甲府市総合市民会館 芸術ホール
●参加費:無料(要申込)

同時に、鰯節や昆布でとっただしと、化学調味料でとっただしの飲み比べや、家のお味噌汁(ご持参ください)の塩分チェックも行います。

●日時:6月30日(土)12:20~16:30
●場所:甲府市総合市民会館 多目的室(芸術ホール横)



※開催近くになりましたら、県ホームページで詳細を掲載します。

!!< 健康食品の利用に注意 >!!

まず、健康食品を正しく理解

▷健康食品で病気が治る?

錠剤状の製品は薬のように見えますが、食品であり、病気を治す・防ぐ効果はありません。

▷天然・自然由来のものが原料なら安全?

天然・自然由来の食品でも、健康食品として使用する場合は、普段の食べ方とは異なるため、食品では予期しないような影響が出ることがあります。

▷専門家の研究結果と同じ効果がある?

有効性の試験は特定の条件で行われていますので、人が食べた時に必ずしも、誰でも同じ効果が出るとは限りません。

▷体験談は信用できる?

体験談は利用者の感想に過ぎません。宣伝のために都合のいい内容のみ編集して掲載されている場合もあります。

▷一時的な体調不良は効果の証拠?

「好転反応」と呼ばれる、体調が良くなる過程で、一時的に体調が悪くなるような症状がでることは、健康食品では起こらないとされています。

▷健康食品を利用する前や使用中には

あらかじめ、医師・薬剤師などに相談してください。

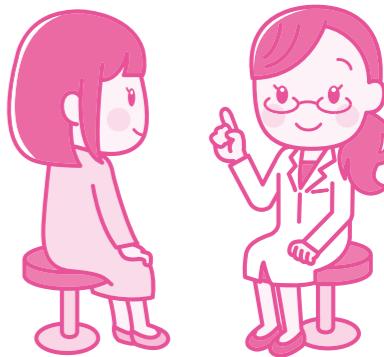
例)ビタミンKを多く含む健康食品(青汁、クロレラ等)は、ワルファリン(血液が固まるのを防ぐ薬)の効果を弱めます。高血圧症や乳がんの方の場合、朝鮮ニンジンをとると症状が悪化する場合があります。



病気治療

天然由来

研究結果



// 体調不良を感じた場合は、利用をやめ、医療機関を受診しましょう。 //

健康の基本は「栄養バランスのとれた食事・適度な運動・十分な休養」です。

安易に健康食品で栄養の偏りや生活の乱れを解決しようとせず、食事・運動・休養の質を高める補助的なものとして、上手に利用しましょう。



やまなし食の安全・安心ポータルサイト

皆さんが出で毎日の食生活を送ることができるよう、食の安全・安心に関するさまざまな情報をわかりやすく提供するための専門のポータルサイトを、県ホームページ内に開設しています。さらなる食の安全・安心をめざして、皆さんに情報発信していきますので、ぜひご活用ください。

[やまなし食の安全・安心ポータルサイト](#)

検索



食品安全 110番

食品の表示や安全に関する相談や情報を受け付けています。
電話 055-223-1638

受付時間 午前8時30分~午後5時(平日)