

# 6月は食育月間です

食育月間では、国、地方公共団体、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的かつ効率的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとしています。

共和町食育推進計画では

- 『食』に関する意識改革」「地産地消の推進」を2つの柱として、
- ★おいしく食べよう
  - ★規則正しい生活リズムを身につけよう
  - ★ふるさとの『食』を大切にしよう
  - ★『食』への関心や理解を高めよう
- を目標としています。

さらに平成26年度からの「第2次食育推進計画」では、「早寝・早起き・朝ごはん（朝食の欠食防止）」「家族そろって、いただきます（孤食の防止）」を重点として取り組んでいます。

## お芋を植えました!

5月8日に、中央・はまなす幼児センターで、お芋の植え付けを行いました。寒空の中、子供たちが、秋までにおいしいお芋ができるように、一つ一つ思いをこめて植えました。立派なお芋が、たくさん育つといいですね!



いっぱいできますように...

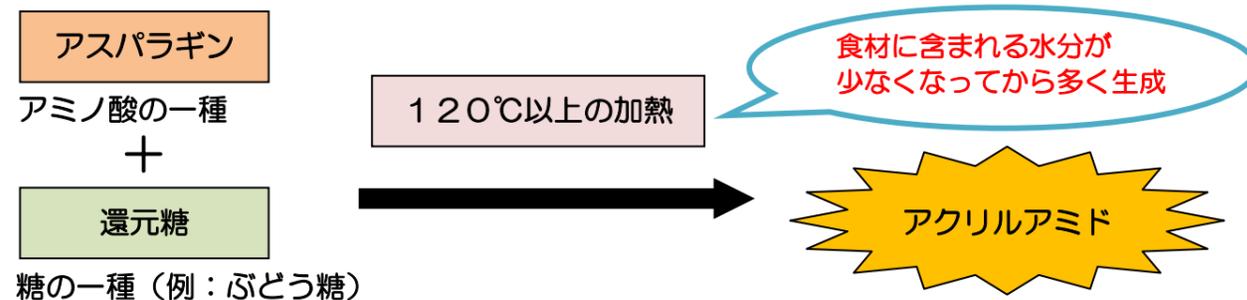
## 健康的な食生活を送るために

(参考：農林水産省HP)

健康的な食生活を送る上で、食品の安全性について正しい知識を持ち、適切な調理を行うことはとても大切なことです。近年、菌やウイルスによる食中毒だけでなく、食品の調理過程で天然に含まれる成分から体に悪影響を及ぼすものができることが知られています。**アクリルアミド**もその一つです。

### アクリルアミドとは？

アクリルアミドは加工調理の過程で、食材に含まれるアミノ酸と糖類が**120℃以上で加熱**されることで発生します。大量に摂取すると、神経障害やがんなどを発症する可能性があります。また、加熱する食材の中の水分が少なくなつてから多く生成されるため、「揚げる」「焼く」「炒める」などの調理でできやすく、これらの調理をした市販の食品にも含まれています。



### アクリルアミドを増やさないために

- 1. 食材を焦がしすぎない**  
アクリルアミドの濃度を上げないために、食材を焦がしすぎないようにし、焦げてしまった部分はなるべく食べないようにしましょう。
- 2. 火力を弱める**  
火力が強いときに比べて、急激に温度が上がることを防ぐことができます。
- 3. よく混ぜる**  
炒める時は、食材の一部のみが高温になることがないように、よくかき混ぜて、全体に火が通るようにしましょう。
- 4. 水を利用した調理をする**  
「煮る」「蒸す」「ゆでる」などの水を利用した加熱調理では、食材の温度が120℃を超えることがない為、アクリルアミドはできにくくなります。



### バランスのよい食事を!

さまざまな食品を食べることで、栄養の偏りや過剰摂取を抑えることができ、アクリルアミドのようなものが一部の食品に含まれていたとしても、食事全体からとる量を低く抑えることができます。バランスの良い食事を心がけて、健康的な食生活を送っていきましょう。