

エコチル応援メッセージ

富山県栄養士会
顧問(前会長) 西田 秀子



2011年に「子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)」がスタートしました。エコチル調査は、全国10万人の子どもたちの健康を13年間追跡する、息の長い取り組みであり、富山県では、約5,600組の親子が参加されています。

近年、社会生活の複雑化・多様化に伴い、これまで以上に栄養や食生活に関わる健康上の問題が懸念されています。例えば、栄養面においては、過剰栄養と低栄養が混在する状況です。また、食生活の変化とともに、アレルギーやアトピーなどの疾患が増えています。これらを背景に、エコチル調査では食生活や食習慣が子どもの発達に与える影響についても検討が進められています。

食事は私たちが生きていく上での基本的な営みのひとつであり、健康な生活を送るためには健全で正しい食生活が欠かせません。栄養士会では、正しい食生活習慣の獲得と実践のために、栄養食事指導や相談などを通してエコチル調査を応援してまいります。

最後に…食事は、“人と人を繋ぐコミュニケーション・ツール”でもあります。家族のコミュニケーションを図る場としても、食事が大切にされることを願っております。

健康に生きる喜びは食にあり
…長く生きたい=医学(medical science)
=化学(chemistry)
…より良く生きたい=伝統・文化(art)

平成27年9月

