

いよよ！いよしの

# 食育物語

食育とは、①健康で豊かな人間性を育むため、②食に関する知識と食を選択する力を身に付け、③健全な食生活を実践できる人間を育てることです。

## 食育を推進しています

市民が一体となって食育を推進するために、平成23年3月に「伊予市食育推進計画」を策定しました。

ふるさとを愛する「こころとからだ」を育て、将来に向かって食育のまちづくりを展開していきます。



栄養学の創始者

さいきただす  
佐伯 矩



日本の医学博士  
栄養学の父

1876年～1959年

佐伯矩博士は、3歳の時から伊予市本郡に住み、大学進学まで過ごしました。

京都帝国大学医学部に進学し、卒業後は、伝染病研究所長の北里柴三郎博士の下で学び、

エール大学での研究を経て、明治45年に医学博士となりました。

卒業後、栄養学の研究と普及に着手し、「栄養療法」をはじめ、疾病の予防および治療と栄養の関係について研究しました。そして世界的に例のない、栄養を総合的に研究する国立栄養研究所の初代所長に就任。日本人の栄養必要量や米、ビタミンに関する研究などを行いました。

博士は、他国に先駆けて栄養学を確立し、栄養指導者の養成を始め、佐伯栄養学校（大正13年創立）で育った栄養士は1万人を超えます。生涯を栄養学を通して人類の健康増進に捧げました。

## 伊予の食育、14の約束

- ① 佐伯矩博士に学び、食の知識を身につけよう!
- ② バランスよく、1日3回食事をとろう!
- ③ 料理が作れる人になろう!
- ④ 毎日の生活習慣を見直そう!
- ⑤ 年に1度は健診を受けよう!
- ⑥ よく噛んで食べよう!
- ⑦ 食への感謝の心を育もう!
- ⑧ 食のマナーを身につけよう!
- ⑨ 安全・安心な食について考えよう!
- ⑩ 郷土料理や行事食を楽しもう!
- ⑪ 伊予市産の四季折々の果物を食べよう!
- ⑫ 地元でとれる旬の野菜や魚を食べよう!
- ⑬ 体験活動を通して、食について学ぼう!
- ⑭ 食の交流と情報発信をしよう!



さいきただす 佐伯 矩 博士



食育いよちゃん

今月号を皮切りに伊予市の食育情報を随時お知らせします。

## ■問い合わせ

伊予市保健センター

☎ 98314052