



区の世帯と人口(8月1日現在)	
住民登録	前月比
世帯数	120,925 (+354)
人口	201,586 (+391)

発行 台東区 編集 総務部広報課 〒110-8615 台東区東上野4丁目5番6号  
 TEL 5246-1111 (代表) FAX 5246-1029 (広報課) 区ホームページ▶



問合せ 保健サービス課栄養担当  
 TEL (3847) 9440

## 「食育」の輪を ひろげよう

食に関する知識を身に付け、食育を通じて、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むために、できることから「食育」を始めましょう。

写真は寿子ども家庭支援センターランチルームの様子と、7月30日に台東保健所で実施した「親子クッキング」の様子

### ●なぜ「食育」が大事なのか？

「食育」が今、重要とされるのは、背景として、栄養の偏りや朝食の欠食などの不規則な食事が原因と考えられる生活習慣病の増加や過度なダイエット志向、また、高齢者にみられる低栄養の問題など、食に関するさまざまな課題があるためです。区では、区民がそれぞれのライフステージの特徴に応じて、いつまでも健康で豊かな生活が送れるように、食育を推進します。

### ●台東区食育推進計画の3つの柱

- 1 ライフステージに応じた食育の推進
- 2 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- 3 食の循環や環境を意識した食育の推進

### 食育講演会 ～食育について考えてみませんか？～ (無料・申込不要)

食育の最前線で活躍する講師が、食育についてお話しします。

日時 9月27日(金) ①午後1時30分～3時  
 ②3時10分～4時40分頃

場所 生涯学習センターミレニアムホール

テーマ・講師 ①「なぜ今、食育なのか!～食育がもたらすさまざまな効果～」・上岡美保氏(東京農業大学国際食料情報学部教授、東京農業大学「食と農」の博物館副館長)

②「がんばりすぎない!～子供と楽しむイマドキ食事術～」・太田百合子氏(管理栄養士、NHK子育て番組出演、育児雑誌等を数多く監修) ※講演後、太田氏が子供の食事についての質問に回答します(事前質問票を当日受付に用意)。



▲上岡美保氏



▲太田百合子氏

### ～食品ロス削減にも取り組みましょう～

問合せ 清掃リサイクル課 TEL (5246) 1018

食品ロスとはまだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食品ロスは食品の製造事業者や販売店だけでなく、一般家庭等からも多く発生しています。

#### 〈食品ロスを減らすための取り組み〉

- ①調理の際に食べられる部分まで捨ててしまう過剰除去をしない。
- ②食品を買いすぎたり、作りすぎたりしない。
- ③賞味期限や消費期限を考えて食品を購入する。

#### 食品ロス削減の啓発担い手育成講座

#### 「サルベージ・パーティを開催してみませんか」

家庭で余りがちな食品を持ち寄って、新しい料理に変えてしまうサルベージ・パーティの開催などを通じて、食品ロス削減に取り組み、地域に広めていく方を募集します。 日時 10月6日(日)午前10時～正午  
 場所 区役所6階601会議室 定員 10人程度(抽選)

申込締切日 9月27日(金) ※申込方法等、詳しくは上記問合せ先へ