

食育推進計画

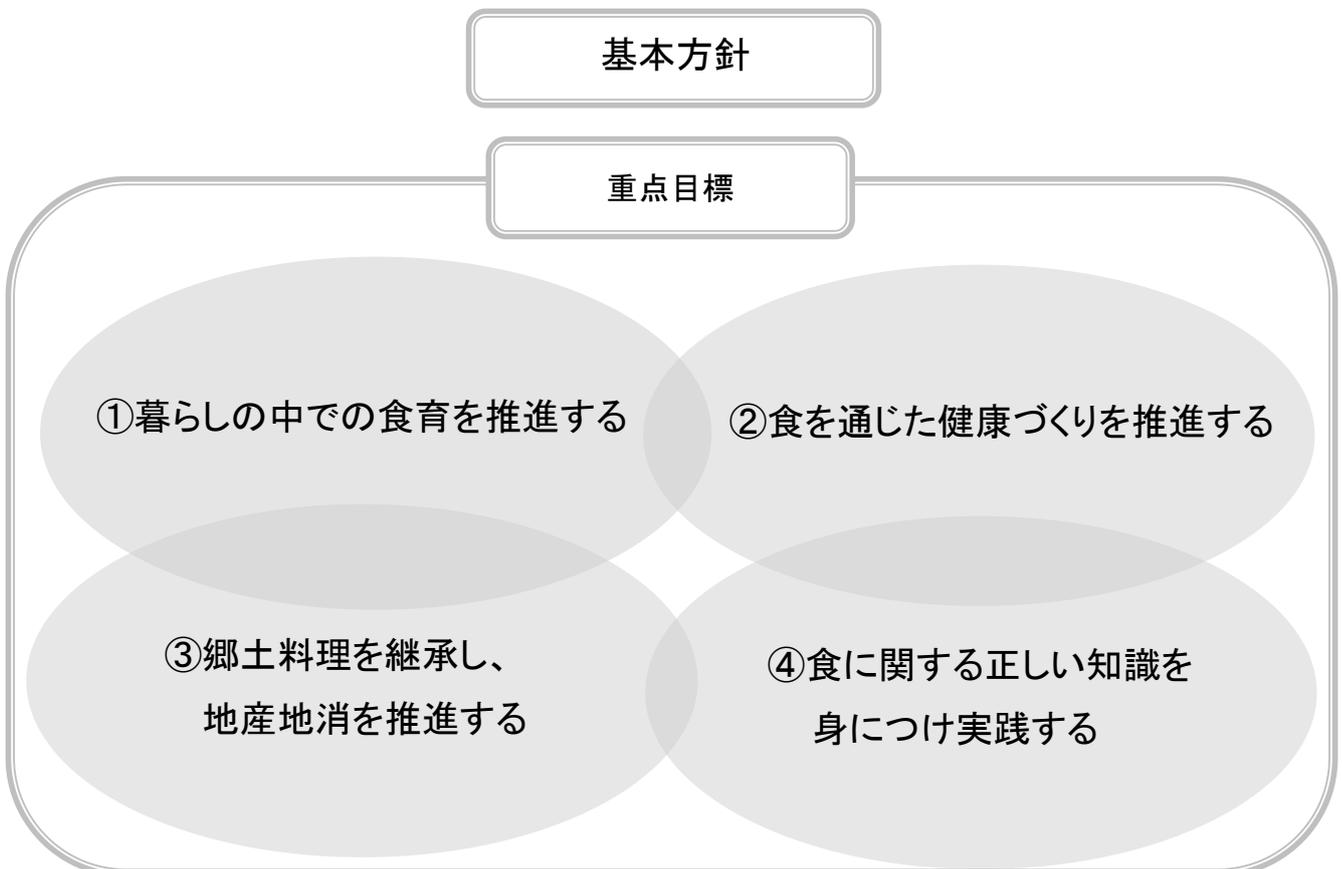
食育とは、食を通して、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけること

第4章 食育推進計画

1 基本方針

- (1) 妊娠期から高齢期まで生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむことを目的に、ライフステージごとに切れ目のないよう取り組みを推進します。
- (2) 健康の保持・増進、生活習慣病を予防または改善するためにも望ましい食習慣が身につくような取り組みを推進します。(Ⅰ減塩 Ⅱ野菜・果物の摂取量の増加 Ⅲ主食・主菜・副菜のそろった食事等)
- (3) 食事は単に栄養をとるだけでなく、コミュニケーションを図るためにも重要です。家族や仲間と共に食事をする「共食」は、食育を推進するためにも大切な時間と場であることから、心とからだの健やかな成長のためにも共食の必要性について情報を提供していきます。
- (4) 家庭や学校、地域、各種団体等と行政が連携し、協働して食育を推進していきます。

< 食育の体系 >



2 重点目標と具体的取り組み

① 暮らしの中での食育を推進する

市民が主体的に取り組むこと

個人や家庭で取り組むこと

- ・「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、規則正しい生活を送る。
- ・家族で食事を楽しむ。
- ・食経験を増やし、命の大切さを学び、感謝の心をはぐくむ。
- ・食育について関心を持つ。

地域で取り組むこと

- ・健康づくりや食に関わる行事(子ども料理教室等)に参加する。

行政が取り組むこと

- ・乳幼児健診や食育講話、教室等、ライフステージに応じた事業を実施し、食に関する正しい知識を提供する。
- ・「共食」をすることで食事のマナーや食べ物についての関心が高くなり、栄養もとりやすく、また、楽しくおいしく食べることができることから、共食の必要性について様々な機会に情報を提供する。
- ・毎月19日の「食育の日」及び毎年6月の「食育月間」を普及し、活動を推進する。
- ・食のボランティアである食生活改善推進員を養成し、活動を支援することで地域から食に関する健康づくりを推進する。
- ・保育施設や学校、地域、各種団体、行政等の関係機関がそれぞれ実施している取り組みを発展させるため、関係を構築し連携を強化する。

② 食を通じた健康づくりを推進する

市民が主体的に取り組むこと

個人や家庭で取り組むこと

- ・うす味を心がけ、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を心がける。
- ・個人に合った適量を知り、適正な体重を維持するよう努める。
- ・1日に必要な野菜の量を知り、適切な量を摂取する。
- ・夕食後から就寝前までの間食を控える。
- ・食生活や健康に関する教室に積極的に参加する。

地域で取り組むこと

- ・地域で健康教室や料理教室等を開催し、参加を呼びかける。
- ・食生活改善推進員などが実施する教室等において、食に関する様々な情報を得たり、共有する。

行政が取り組むこと

- ・食に関する正しい知識の習得やバランスのとれた食事を選択する力をつけられるよう、相談や情報提供に努める。
- ・「1日3食」、「規則正しい食事」、「主食・主菜・副菜のそろった食事」、「朝食を欠食することのないようにする」等、あらゆる機会です食に関する正しい知識を普及・啓発し生活習慣病を予防するための教室を開催する。
- ・料理教室等の機会を通して、うす味みそ汁の試飲及び家庭のみそ汁の塩分濃度測定による減塩指導を実施する。
- ・食を通じた健康づくりを推進するため、教室や食生活改善推進員を通して、地域にレシピや資料等を配布する。

③ 郷土料理を継承し、地産地消を推進する

市民が主体的に取り組むこと

個人や家庭で取り組むこと

- ・地元の食材や郷土料理を楽しむ。
- ・家庭の味や郷土の味、伝統料理等に関心を持ち、教室等に参加する。
- ・農業体験等に参加し、食を通して命の大切さを学ぶ。

地域で取り組むこと

- ・地元の食材や旬の食材を提供する。
- ・地域の行事食や郷土料理など食文化の継承を図る。

行政が取り組むこと

- ・関係機関と連携し、郷土料理講習会を開催したり、高齢者が子どもたちと料理する機会を提供し、食文化の伝承に取り組む。
- ・地産地消を推進し、地元の食材を利用した料理を普及する。
- ・広報ひたに郷土料理や旬の食材等の情報を掲載し、周知を図る。
- ・農業イベント等を活用した農業の理解を推進する。
- ・農業者や農業青年組織・女性組織と連携した食育や農業体験等を推進する。
- ・学校給食において日田産農産物の使用を拡大し、食材提供等を実施する。
- ・日田産農産物・加工品販売店舗について情報を提供する。

④ 食に関する正しい知識を身につけ、実践する

市民が主体的に取り組むこと

個人や家庭で取り組むこと

- ・食べ物に対して感謝の気持ちを持ち、食べ物を大切にする。
- ・食品の安全性や環境に関する知識を身につける。
- ・食事の前には手洗いをし、衛生面に気をつける。
- ・食品の正しい保存法を知り、実践する。

地域で取り組むこと

- ・地域で健康教室や料理教室等を開催し、食の保存法や料理法を伝える。

行政が取り組むこと

- ・母子健康手帳交付時や教室時に食品の安全性に関する資料を配布することで、正しい情報を普及する。
- ・ライフステージに応じて、発育発達や健康状態に合った食事内容について相談の場を設ける。
- ・食に関する正しい知識の習得やバランスのとれた食事を選択する力をつけられるよう、情報提供に努める。
- ・加齢に伴い、食欲の低下や食事の偏りによって低栄養状態になり、このことが要支援・要介護状態を招きやすくなることから、いろいろな食品を食べ低栄養状態にならないよう情報提供する。
- ・広報ひたに消費期限と賞味期限、食中毒予防等の情報を掲載し、周知を図る。

3 ライフステージ別の食育の推進

妊娠期:正しい知識と健全な食生活を身につけ、命をはぐくむ

- ・食に関する正しい知識や正しい情報を選択する力を身につける。
- ・うす味で、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を心がける。
- ・望ましい体重増加を目指し、適正なエネルギー量をとる。

乳幼児期:食習慣の基礎を身につけ、食べる意欲を育てる

- ・規則正しい生活でお腹が空くリズムを身につける。
- ・うす味を心がけ、望ましい食習慣を実行する。
- ・食経験を増やし、食べる意欲を高める。
- ・家族や友達と楽しく食べ、食事のマナーを身につける。
- ・食を通して命の大切さを伝え、感謝の心をはぐくむ。

学童期:食の大切さを理解し、楽しく食べる

- ・朝ご飯を食べ、規則正しい生活習慣を身につける。
- ・望ましい食事の量を知り、バランスのよい食事をとる。
- ・買い物や食事づくりの手伝いをする。
- ・家族や友達と楽しく食べ、食事のマナーを身につける。
- ・地域の産物や郷土料理に興味を持ち、食に関わる体験に取り組む。
- ・食を通して命の大切さを伝え、感謝の心をはぐくむ。

思春期:望ましい食習慣を自ら実践する力を身につける

- ・朝ご飯を食べ、規則正しい生活を送る。
- ・望ましい食事量と適正体重を知り、必要なエネルギー量をとる。
- ・家族や友達と楽しく食べる。
- ・自分で食事を準備できるようになる。
- ・地域の産物や食文化に興味を持ち、食に関わる体験に取り組む。
- ・食の安全や環境について正しい知識を身につける。

青壮年期：生活習慣病を予防し、健全な食生活を家族で実践する

- ・朝ご飯を食べ、生活リズムを整える。
- ・食と健康に関心を持ち、正しい知識を身につけ、生活習慣病を予防する。
- ・地域の産物や食文化を楽しむ。
- ・食の楽しさ、大切さを自ら感じ、次世代に伝える。
- ・食の安全や環境について正しい知識を身につけ、実践する。

高齢期：食を楽しみながら健康を維持し、豊かな食経験を次世代に繋げる

- ・1日3食とり、規則正しい生活を送る。
- ・主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を心がけ、いろいろな食品を食べる。
- ・食べることを楽しみ、体調にあった食事を実践する。
- ・食経験や食文化を次世代に伝える。
- ・口腔ケアを実践し、食べる力を維持する。

第5章 推進体制・進行管理及び数値目標

健康寿命の延伸を目指し、健康づくりに関わる様々な関係機関と連携しながら、総合的に事業を推進していきます。

事業の評価は、設定した評価指標に基づき、事業実施後に単年度及び最終年度に行います。また、計画の期間中も進捗状況を確認し、効果や効率を評価しながら必要に応じて事業内容等の見直しや廃止、拡充も行っていきます。

なお、「日田市健康づくり推進協議会」において計画の進捗管理及び評価を行います。