

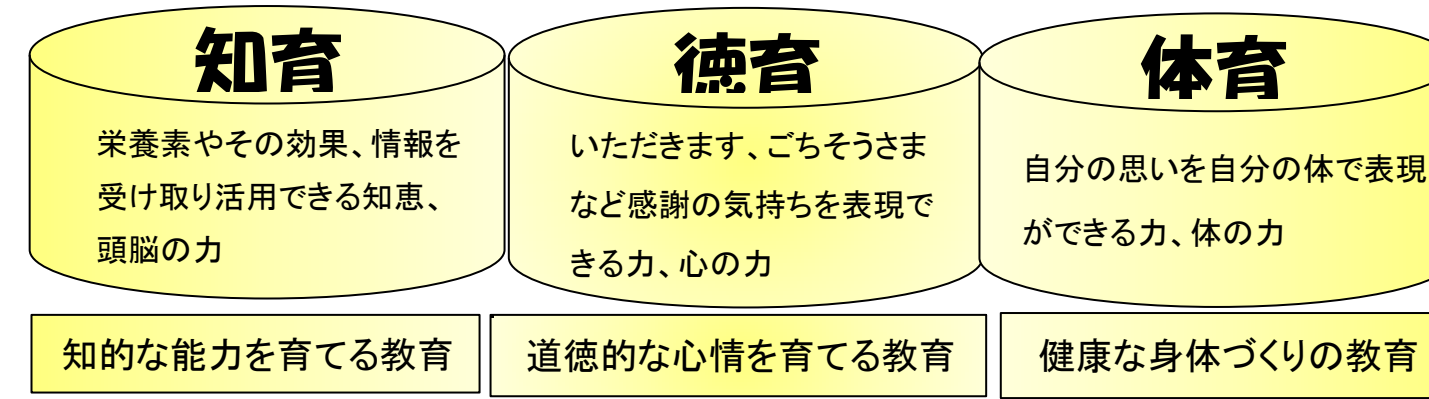
高島市食育推進計画(第2次) 概要

計画期間:平成27年度から平成31年度までの5年間

基本理念:食育の基礎は人が集まる家庭の食事から

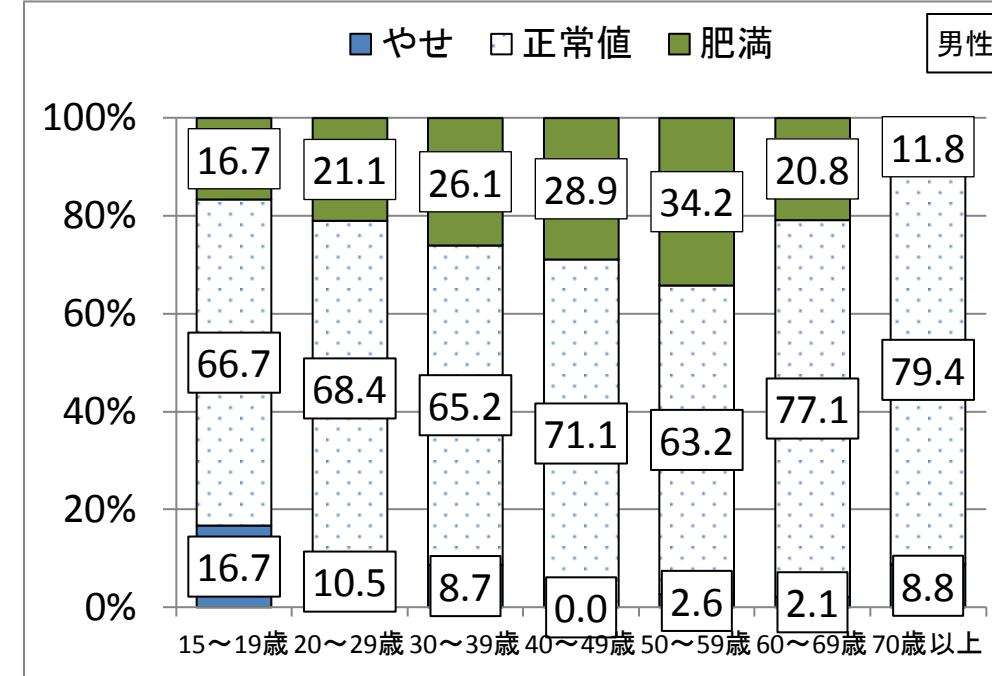
「食育」とは食を通じて「生きる力を育む」ことを言います。

平成17年7月に食育基本法が施行され、その前文の中に、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けられています。また、毎日の食が心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎とされています。

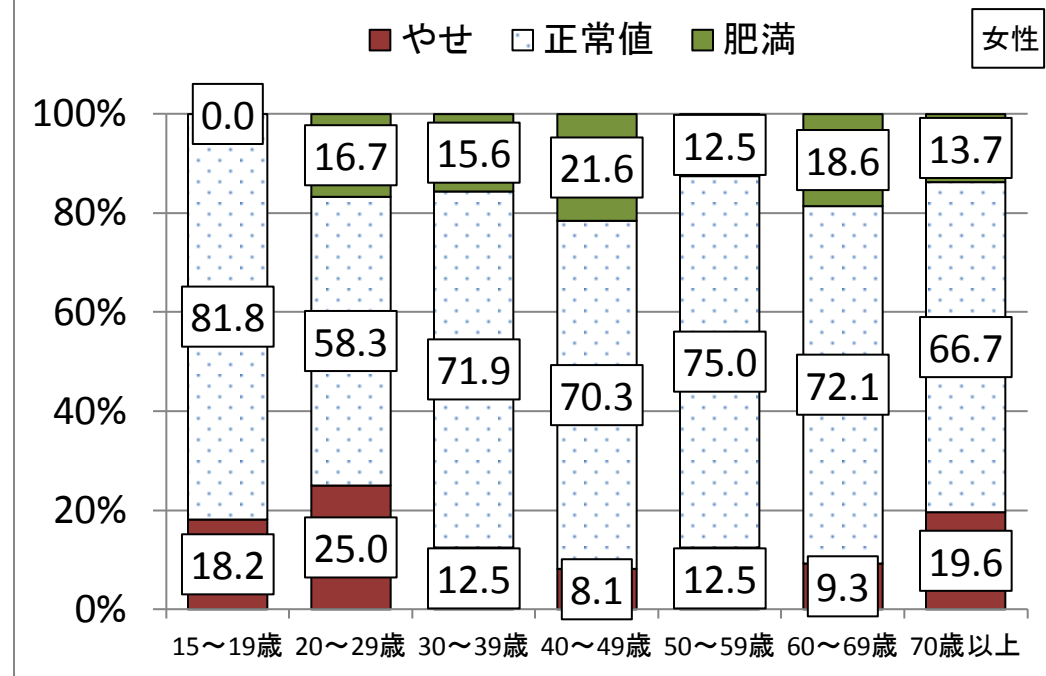


食をめぐる現状と課題

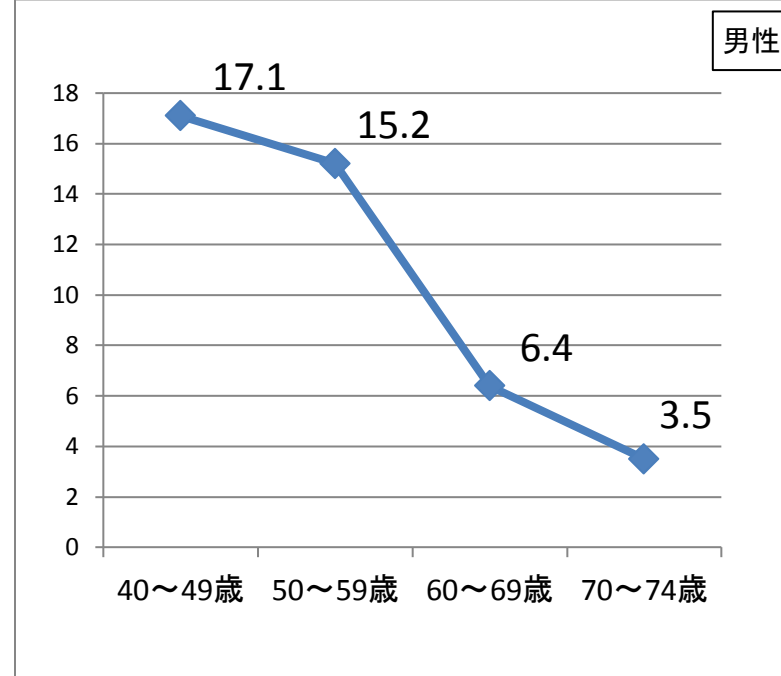
●男性の30～50歳代の3人に1人が肥満



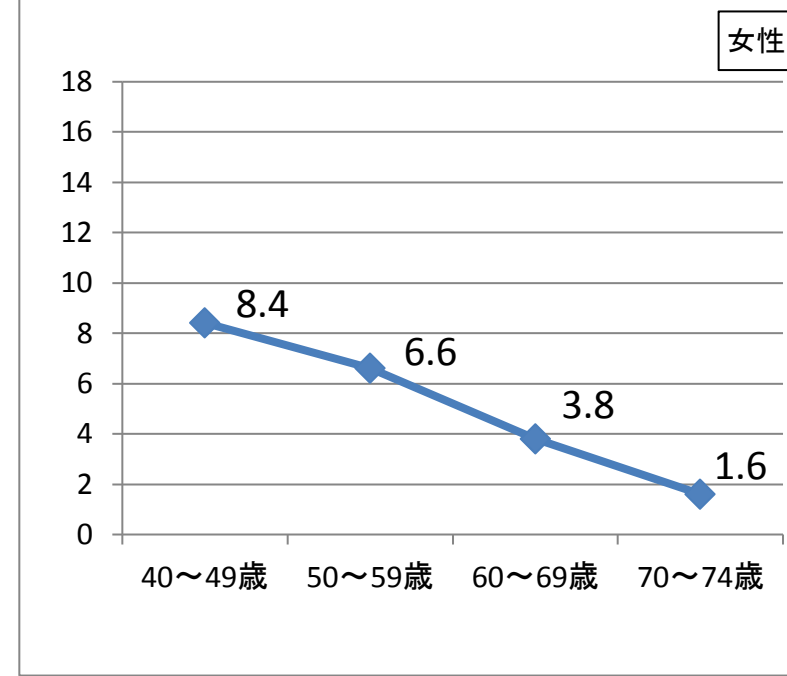
●女性の40歳代の5人に1人が肥満 ●女性の20歳代の4人に1人がやせ



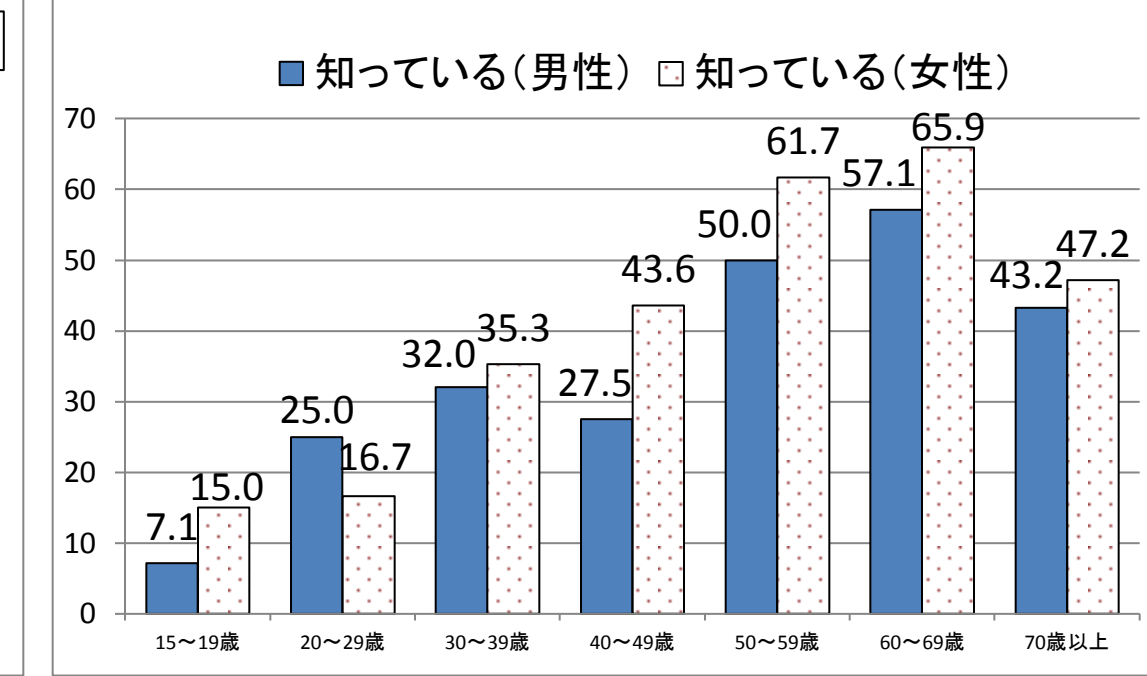
●朝食を欠食する割合(%)



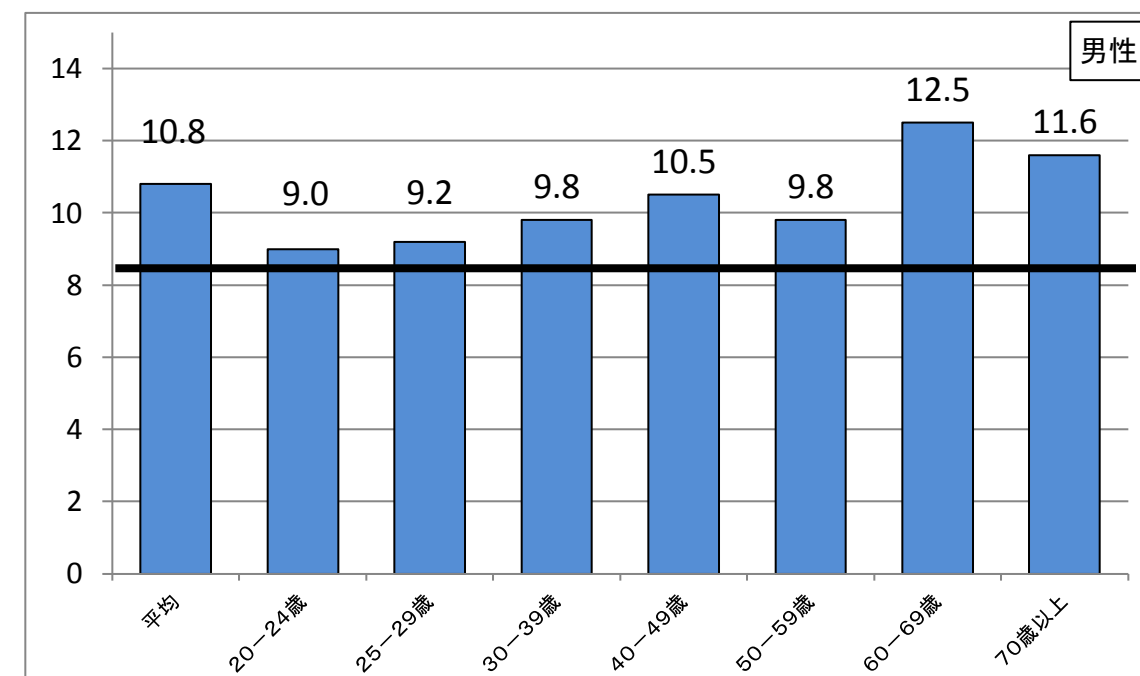
(特定保健指導問診結果)



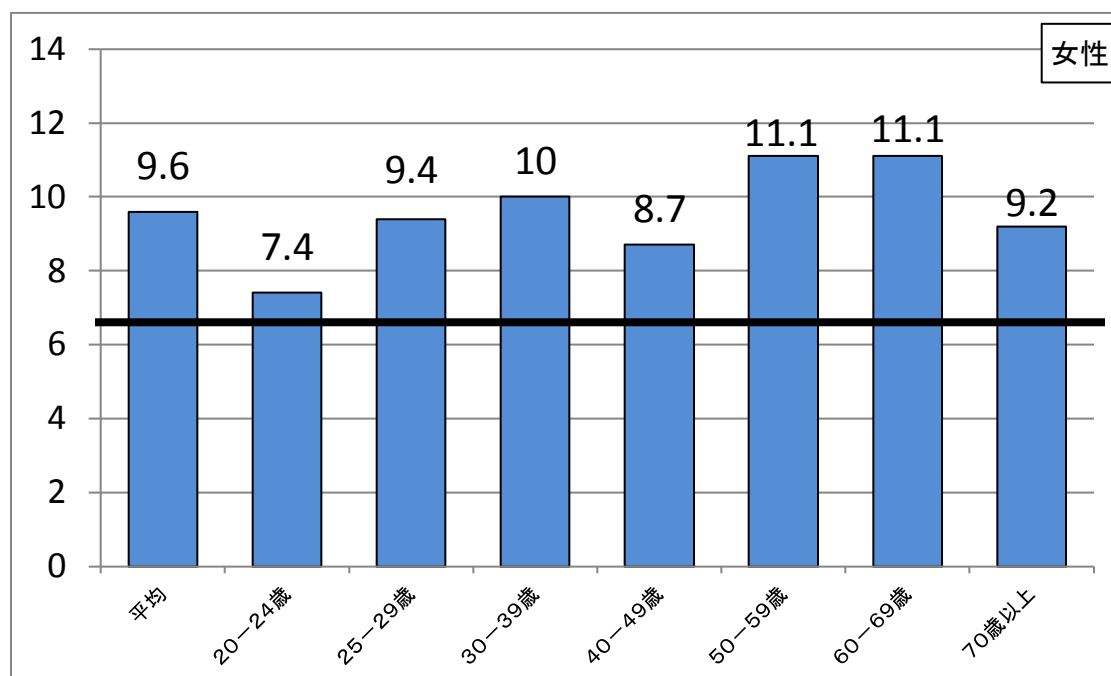
●適切な食事内容や量を知っている人(%)



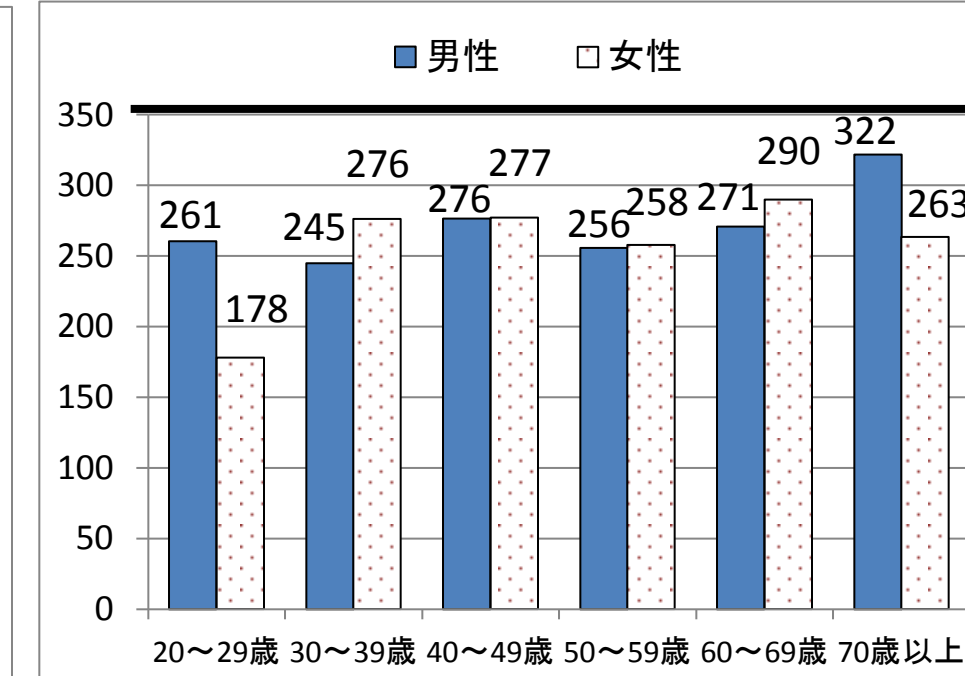
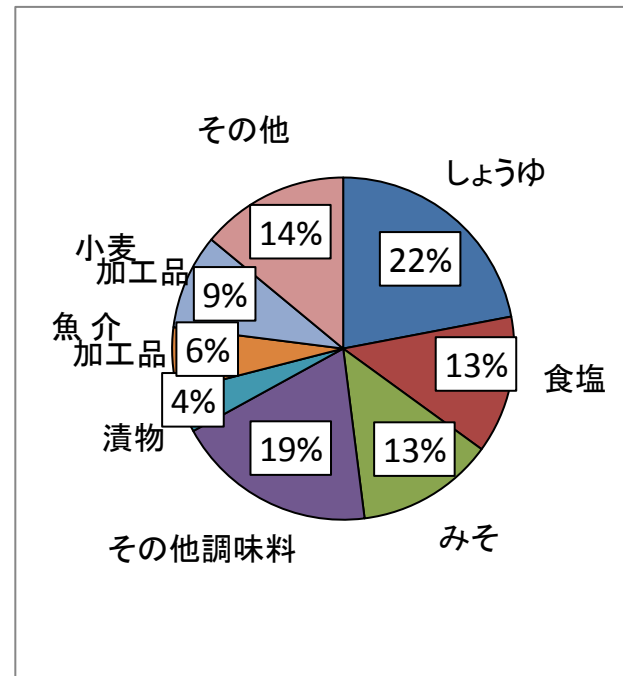
●食塩摂取量(g) ※目標量は成人男性で1日9g未満、女性で1日7.5g未満



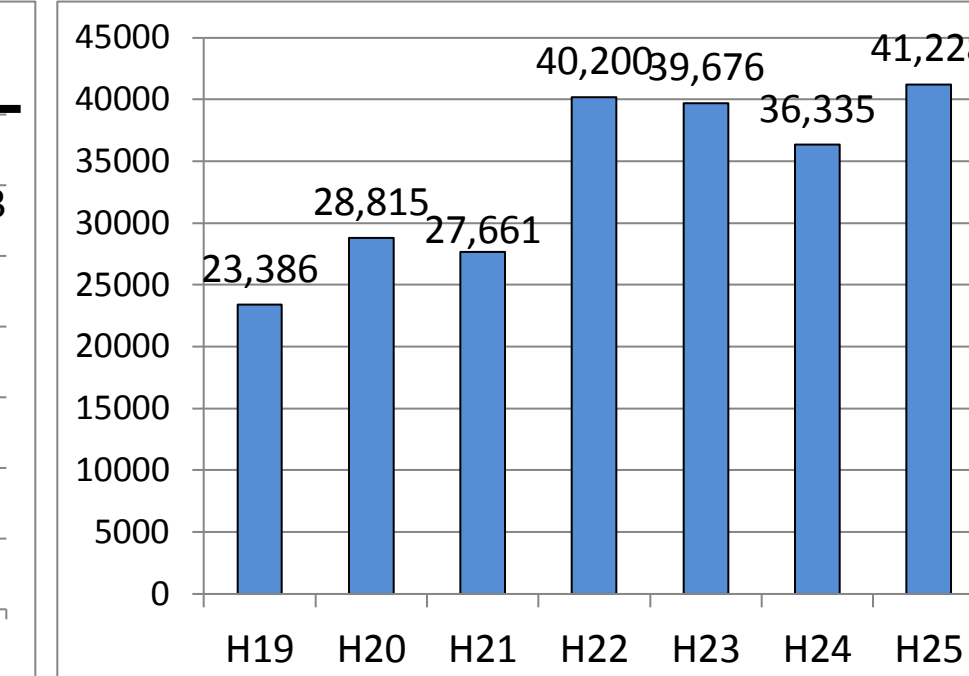
(H21滋賀の健康・栄養マップ調査)



●食塩の食品群別摂取量の比較(H21滋賀県) ●野菜の摂取量(g) ※目標量は成人一人当たり1日350g



●食育事業への参加状況(人)



食育を推進するための方策

食育情報を発信

- ★ホームページ等にレシピを掲載し、旬の野菜につけて販売できるよう発信していきます。
- ★市民団体や行政で行っている食育事業を一覧にして、発信し、食に参加する人の増加を目指していきます。

毎月19日は、「食育の日」

(語呂合わせ:食いく=19)

- ★毎月、食育の日を設けて、月ごとのテーマを考え、食べることの大切さを啓発していきます。

食に関するイベントの開催

- ★市民一人ひとりが食の大切さについて意識し、行動するきっかけ作りとして、健康・教育・産業が連携協力しながら、食の啓発事業を行い、本人や家族の食事、健康について考える機会を提供していきます。

食育ネットワークの拡大

- ★食育に関係する様々な関係機関のネットワークを強化し、家庭・園・学校・地域の場で、それぞれが持つ専門的知識やノウハウを活かしながら先人が培ってきた知恵や技術、感謝する心を子どもたちに伝えていきます。

年齢	乳幼児期 0～5歳	学童期 6～12歳	青少年期 13～18歳	青年期 19～29歳	壮年期 30～64歳	高齢期 65歳以上
基本施策	家庭における食育 保育園、幼稚園、認定こども園における食育	学校等における食育		生活習慣病予防のための食育		高齢期のための食育
課題達成のための具体的な市民の行動	「早寝早起き朝ごはん」の推進					
	★生活リズムをつくる ★毎日朝ごはんを食べる ★楽しく食事をする ★朝食後の排便を習慣づける ★テレビを消してご飯を食べる ★「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする		★朝ごはんの必要性を学ぶ ★自分で朝ごはんが作れる体験をする		★夜遅い食事は量を控え朝ごはんが食べられるようにする ★1日3食、食べる習慣をつくる	
	肥満・やせを予防					
	★飲み物は甘い物よりお茶にする ★おやつは4番目の食事として考え、果物や牛乳・乳製品をとるようにする ★丈夫な歯でよくかんでゆっくり味わう ★おやつや飲み物は内容と量を考えて食べる ★食品の表示の見方を知り活用する		★高校の食育事業で、健康コーナーを回り、健康な体づくりの知識を習得する ★高校生対象の調理出前講座に参加し食事の基本を学ぶ ★事業所等で健康講座や個別栄養相談の機会をもつ ★食育教室に参加し、標準体重を求め、適切な食事内容や量を知って実践する ★健診を受けて、結果に基づいた生活改善ができるよう専門職からアドバイスを受ける ★外食の時の工夫を知り、カロリーオーバー、野菜不足、塩分過多にならないように意識する ★健康推進員から日本型食生活を学ぶ ★寝る2時間前には食事を終える ★男性対象の料理教室に参加し料理できる力を身につける ★低栄養、やせにならないように食べる			
	野菜摂取量の増加					
★色々な野菜料理を味わう		★社会教育事業で健康な体づくりの調理体験をする ★スクール農園事業を通して収穫に感謝し何でも食べる ★食育農園を通して農家と交流し地産農作物に興味をもつ		★野菜を1日5皿350g摂るようにする ★食事バランスに欠かせない野菜を食べるようにし、減塩を意識した一汁三菜を目指す ★食育教室に参加し、野菜の必要性を学び、今より野菜の摂取量を増やす ★塩分を排泄する野菜料理を食べて減塩生活を送る ★高島の発酵料理や郷土料理を学ぶ		★給食は残さず食べる ★普段の食事に地産地消を取り入れる ★野菜の栽培体験を通して何でも食べてみようとする ★地元の人から郷土料理を学ぶ