



食育のための
計画ができました

潮来市食育推進計画

食育とは

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
様々な経験を通じて「食」に関する知識
と「食」を選択する力を習得し、健全な
食生活を実践することができる人間を育
てること



計画の趣旨は？



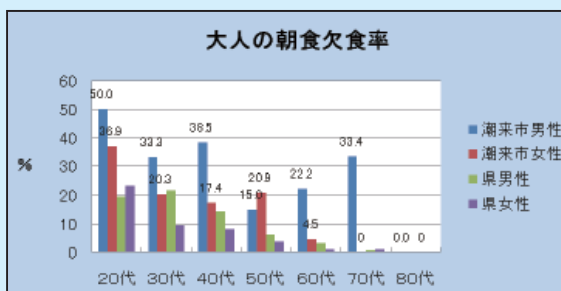
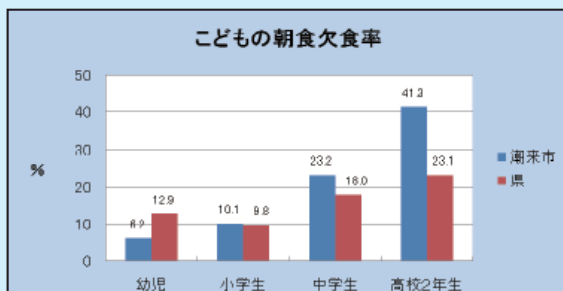
食生活の変化は糖尿病や高血圧など生活習慣病を増加させ、医療費の増大にもつながっています。また、食品の偽装表示など食の安全安心を脅かす問題が発生し、食に対する考え方が問われています。

潮来市においても、急性心筋梗塞や脳血管疾患など、食生活の影響が大きい生活習慣病で亡くなる割合が全国に比べても高く、茨城県内でみても高くなっています。住民一人ひとりが食を通じた健康づくりを実践し、自分の健康は自分で守る力を身につけることを目的に潮来市食育推進計画を策定します。

潮来市では何が問題なの？

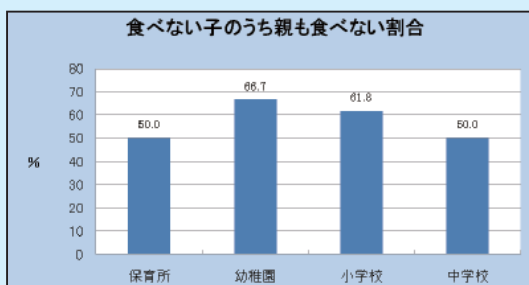
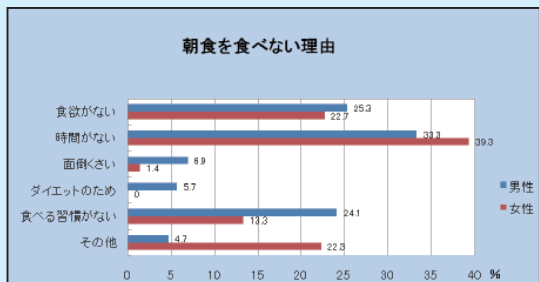


潮来市では、幼児・小学生では県と比較して朝食を欠食する割合は低いですが、それ以降の年代ではいずれも県より欠食率が高くなっています。



大人の朝食を食べない理由としては、「時間がない」が男女とも1位になっています。中には学生時代から食べる習慣がないというものもありました。

朝食を食べないこどものうち、親も食べない割合はいずれも5割を超えており、家庭内の食習慣の影響がうかがえます。



朝食を食べないと、それ以外の食事の摂取量が多くなり過食につながる可能性もあることから、肥満や生活習慣病の発症を助長することが懸念されます。

また、脳の活動はブドウ糖をエネルギーとしているので朝食を食べないとエネルギー不足となってしまいます。朝食を食べる児童生徒のほうがテストの正答率が高いという調査結果も出ています。

潮来市における食育とは？



潮来市が目指す目標を次のように設定します。

(1) 朝食をしっかりと食べましょう

正しい食習慣を身につけることは、健康的な生活を送る上で不可欠です。1日の始まりである朝食をしっかりと食べるように心がけましょう。

	現 状	平成 27 年度
朝食欠食率 小中学生平均	16.7%	⇒ 5%以下
成人 平均	24.4%	⇒ 10%以下

(2) 自分に合った食事量を知り、バランスのとれた食生活を送りましょう

年代や体の状態に合わせた食事をとることは、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防につながります。健診などで自分の体の状態を確認しながら、適切な食習慣を実践しましょう。

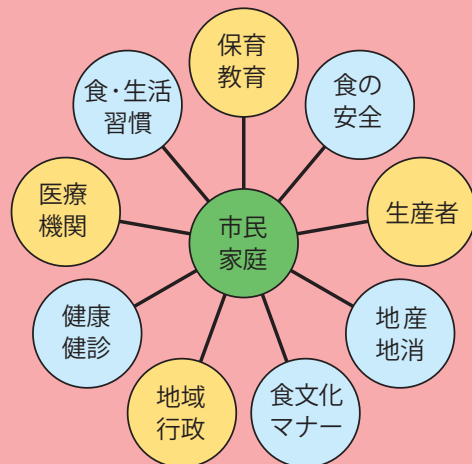
	現 状	平成 27 年度
自分に合った食事の目安量を知っている割合(成人平均)	46.2%	⇒ 60%

(3) 食への関心を高めましょう

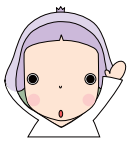
まず、食に関心を持つことが食育の第1歩です。家庭、保育所・幼稚園、学校、地域が協働して潮来市の食育を推進しましょう。

	現 状	平成 27 年度
食育に関心がある割合(成人平均)	86.1%	⇒ 95%

「食育」は、家庭、保育や教育関係、地域等が連携して食育に取り組むことが必要です。食育には下図のような様々な内容が含まれます。



ライフサイクルにあわせていろいろな事に取り組むんだって！



乳児期

乳児期は、母乳やミルクを哺乳する時期から離乳食という食の世界へ踏み出す時期です。食事のリズムを作り、味覚の形成が促されるよう、味付けやバランスに配慮した離乳食を与えましょう。

【取り組み】

- ・ 育児相談や家庭訪問を通じた、情報提供など親への支援の実施。
- ・ 潮来市食生活改善推進員連絡協議会と連携し、バランスの取れた食事の調理実習を開催。



育児相談

学童期・思春期

学校や地域で、食に関する学習を進め、生涯にわたる良い食習慣が獲得できるようにしましょう。からだの基礎をしっかりと作る時期なので、不適切なダイエットや生活習慣に陥らないように正しい判断ができる知識を持ちましょう。

【取り組み】

- ・ 各学校の食育計画に基づき、食に関する学習の実践。
- ・ 合言葉は「早寝・早起き・朝ごはん」
- ・ 学校と潮来市食生活改善推進員連絡協議会の連携。
- ・ 親子の料理教室や食文化を伝える教室などの開催。
- ・ 保護者への「食」に関する情報提供。
- ・ 学校歯科医等と連携し、歯磨き指導や虫歯・歯周病予防関する支援を実施。



中学校における「食育」授業

幼児期

自分で食べる満足感、家族など親しい人と食卓を囲む楽しさなど、食事は楽しいという基本的な食に対する気持ちを育てましょう。また、嫌いな食べ物等にも関心が持てるように、食卓に上がるまでの過程を経験する機会（野菜の栽培など）を持ちましょう。食習慣とともに歯磨きや睡眠など基本的な生活リズムを身につけましょう。

【取り組み】

- ・ 健診時における成長、発達、食などの生活習慣について個別相談の実施。
- ・ 保育所、幼稚園における「食育」に対して計画的に取り組みの支援。
- ・ 潮来市食生活改善推進員連絡協議会と連携し、おやつを試食やレシピ紹介等を通して適切な間食の取り方などを普及。
- ・ 健診時に歯科医、歯科衛生士と連携し、幼児期からの虫歯予防の啓発。



収穫体験



親子で楽しい給食



幼稚園の給食準備



手作りおやつを試食

青年期・壮年期

食に関する自己管理能力を育てましょう。健診結果等から自分のからだに適した食事量を知り、実践できる力を身につけましょう。

また、女性は妊娠出産を迎える時期でもあります。妊娠を機に食生活をはじめとする生活習慣全体を見直し、生まれてくる赤ちゃんのために親自身が適切な食習慣を身につけましょう。

【取り組み】

- ・ 広報やホームページ等で、適切な食事に関する情報の普及。
- ・ 健診受診率の向上。
- ・ 受診結果を基に健診結果説明会や個別健康相談、家庭訪問等の実施。
- ・ 食生活改善推進員連絡協議会と連携したバランスのとれた食事の普及。
- ・ マタニティーセミナーにおける食生活改善に対する支援。
- ・ 歯科の定期健診を受診勧奨。



バランスのとれた食事調理実習

高齢期

年齢や活動に応じた食事を取りましょう。食事のバランスに配慮し、高齢期に陥りがちな低栄養や身体状況に応じた食生活に留意し、活動的な日々を送りましょう。

【取り組み】

- ・ 意識して摂りたい食品等の知識の普及。
- ・ 地域包括支援センター等と連携した食に関する教室の開催。
- ・ 個々の健康状態に合わせた健康相談や情報提供。
- ・ 義歯の手入れ、誤嚥性肺炎の予防のための口腔内の清潔など高齢期に必要な歯科衛生に関する情報提供。



水郷潮来の早場米（地産地消）

食事の量に気をつけよう！

食事量に関する資料には、様々な形態があります。ここでは、潮来市かすみ保健福祉センターで主に使用している資料について掲載します。いずれにしても、食事量には性別や年齢、からだの動かし方などにより個人差があります。

また、かかりつけ医の指示を受けている場合はそちらを優先してください。

成人の場合、まず健康診断等を受診して自分の体の状態を把握してから、食事量について考えていくことが大切です。

【その他に気をつけること】

- * 塩分は1日8g以下にして、減塩を心がけましょう。
- * 卵は1日1個、乳製品は牛乳で200mlが目安です。
- * 果物は1日にみかんなら2個、バナナなら1本、大きめのりんごなら半分のどれかを食べれば充分です。果物を食べ過ぎると糖分の摂りすぎにつながるので注意しましょう。

一般的な成人の一食の例

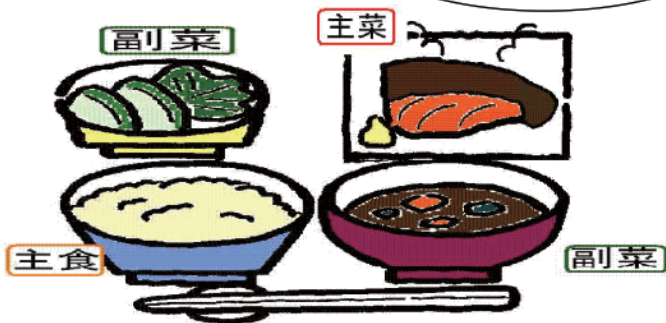
毎回の食事で、主食・主菜・副菜のお皿をそろえるようにしましょう。

1日に食べる野菜は
色の濃い野菜 150g
色の薄い野菜 250g
両手に山盛り1杯が目安

副菜 身体のを調子を整える
野菜中心のおかず

肉・魚の一食の目安量はいずれか1品を50g（卵だったらMサイズ1個分）です。
大豆製品は豆腐で1/4丁です。

主菜 身体をつくる
主に肉・魚・大豆製品などタンパク質を使ったおかず



主食 身体を動かすエネルギー
ご飯・パン・麺類など個人により適正な量がちがう

潮来市食育推進基本計画についてのお問い合わせ

潮来市市民福祉部かすみ保健福祉センター 〒311-2434 潮来市島須777
TEL 0299-64-5240 FAX 0299-80-3077 Eメール kenkou@city.itako.lg.jp