

# 池田町食育推進計画

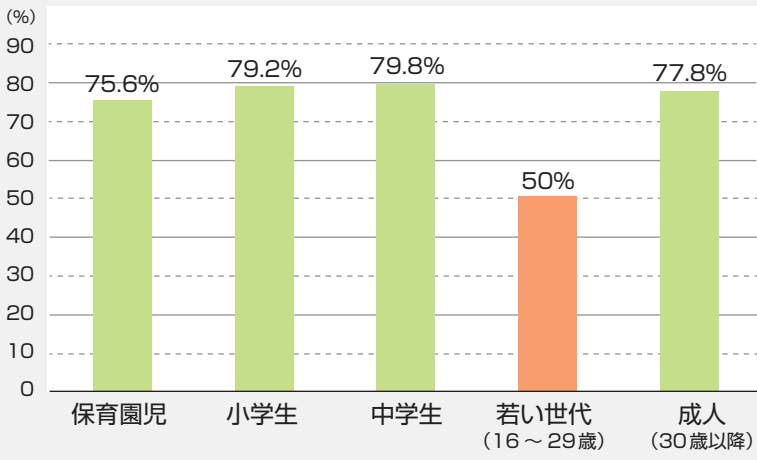
平成29年度～平成33年度

## 池田町の現状と課題

町民約1200人を対象に、アンケート調査を行いました。

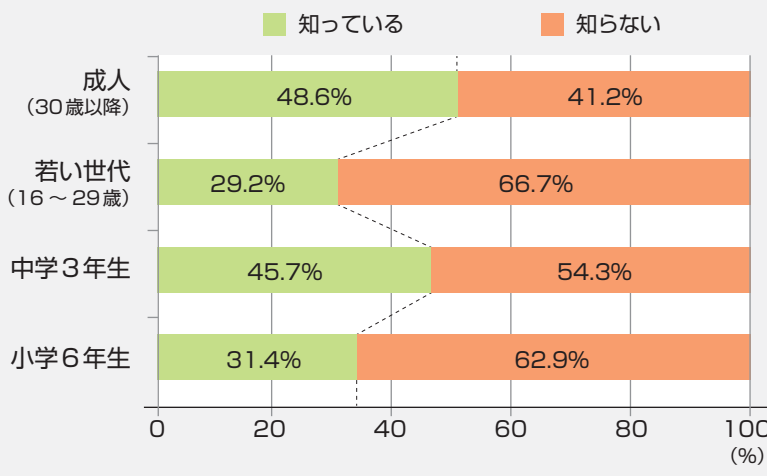


### 主食・主菜・副菜を組み合わせた朝食を食べている人の割合



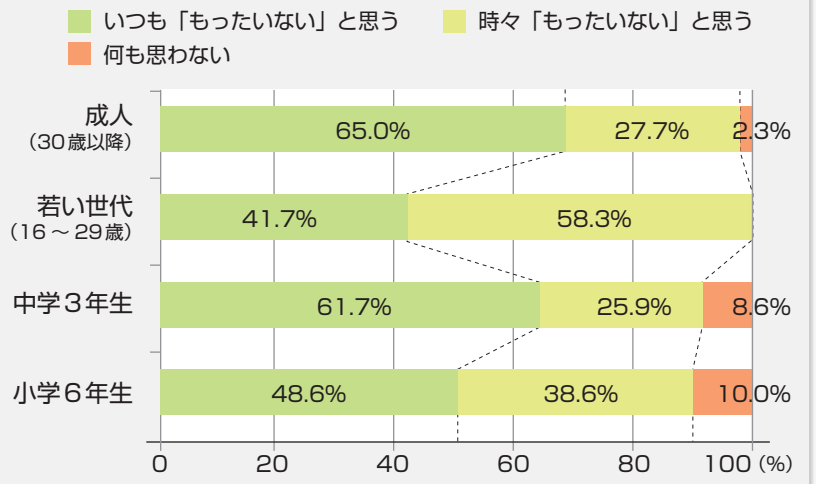
主食・主菜・副菜を組み合わせた朝食を摂っている若い世代(16～29歳)は50%と、食事内容の改善が必要です。

### 地域で昔から食べられている料理又は食品を知っていますか



いずれの世代でも「知っている」と答えた方は半数以下で、非常に低い状況です。いけだの食文化を継承していくための取り組みが必要です。

### 家庭で食べ残しや食べ物を捨てる事があることに関して、どう思いますか



小学6年生では、「何も思わない」と答えた児童が10%いるなど、こどもを中心に、「食」への感謝の気持ちを育てることが課題です。

## 基本理念 食から始まる まちづくり ～豊かな心と体を育む～

### 基本目標

#### 1. 食を通じた健康づくり

- (1) 健やかな生活リズムを身に付けます  
「早寝 早起き 朝ごはん」
  - 早起きをして朝の光を浴び、朝食をとりましょう。
  - できるだけ、寝る前2時間以内の飲食は避けましょう。また、夜9時以降の飲食は体に負担をかけるので控えたほうがよいでしょう。
  - 乳幼児の時から、生活リズムや正しい食習慣について健診などの場で学びましょう。
- (2) 朝食をきちんと食べる習慣をつけます
  - 朝食を食べると、体温や血糖値が上昇し、脳が活発に働きます。逆に朝食を抜くと、集中力が欠けたり、意欲の低下につながります。
- (3) 栄養バランスに配慮した食事を摂ることを心掛けます
  - うす味に徐々に舌を慣らしていきましょう。  
1日の塩分の目安は…  
男性8g未満 女性7g未満
  - 野菜は、1日350g～400g食べましょう。
  - 吸収の早い糖質(砂糖・はちみつ・果物・ジュース・アルコールなど)は、適量を心掛けましょう。



#### 2. 食を通じた心豊かな人づくり

- (1) 家族や仲間と一緒に食事を作ったり、食べたりする回数を増やします
  - 乳幼児の時から、家庭での食事づくりのお手伝いを習慣づけましょう。
  - 家族みんなで食卓を囲みましょう。
  - 食事作法を子ども達に伝えましょう。
  - 職場の仲間とランチタイムを楽しみましょう。
  - 地域のコミュニティを大切に、食事づくりの会や食事会には積極的に参加しましょう。
- (2) 地域の農を体験する事で、食べ物と食に関わる人々への感謝の気持ちを育てます「いただきます ごちそうさま」
  - 食べ物を大事にする心と、食べ物への感謝の気持ちを持ちましょう。
  - 食事を作ってくれる人への感謝の気持ちを持ちましょう。
  - 家庭菜園などで作物を実際に育て、味わってみましょう。
  - ハーブを生活に取り入れましょう。
- (3) いけだの食文化を継承します
  - 食事づくりに、行事食、郷土食を取り入れましょう。
  - 行事食、郷土食を伝承しましょう。

#### 3. 食の循環と環境づくり

- (1) 「旬」を大切に、地域でとれた食材を食べます
  - 地域食材や旬の食材を知りましょう。
- (2) 食の安心・安全に関心を持ち自分で食を選択する力をつけます
  - 食品表示の確認をしましょう。
  - 食中毒予防をしましょう。
- (3) 食べ残しや食品廃棄を減らします「買すぎない、作りすぎない」「残さず食べよう」
  - 自分の食べられる量を知り、伝えましょう。
  - 食品ロス削減運動「30・10運動」
  - 保存食を上手に取り入れましょう。

#### 健康に過ごすためには、運動も大切

- 自分に合った運動を見つけ、無理なく継続しましょう。



※1年に1回は健診を受け、ご自分の健康状態を確認しましょう。

【お問い合わせ】 池田町健康福祉課健康増進係 (総合福祉センター やすらぎの郷内) ☎61-5000

発行 平成30年3月