



我孫子市 食育だより

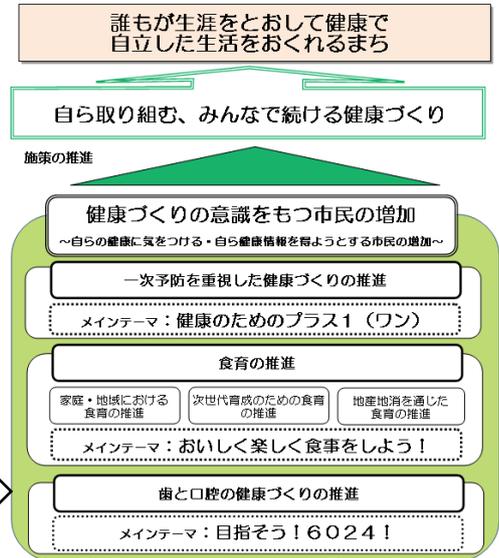
～おいしく楽しく食べよう！～



健康寿命の延伸に必要な「一次予防を重視した健康づくりの推進」、「食育の推進」、「歯と口腔の健康づくりの推進」を総合的かつ計画的に行うため、我孫子市では「第2次心も身体も健康プラン」を策定しました。

市では、食育を『すべての人が、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を身につけるための学習等の取り組み』と定め、『おいしく楽しく食事をしよう！』を「食育の推進」のメインテーマとし、全ての市民への食育を推進していきます！

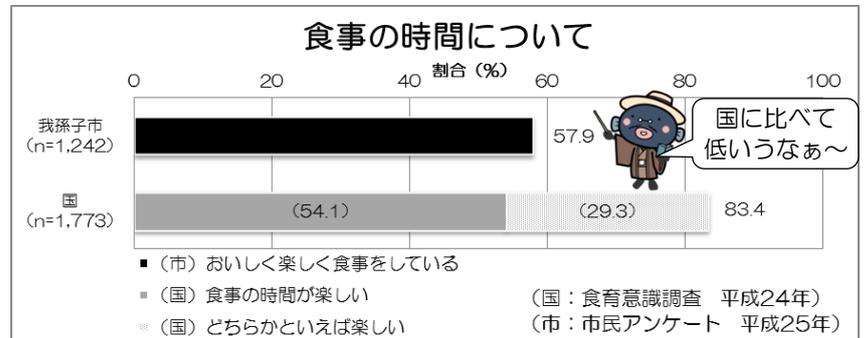
計画の全体図



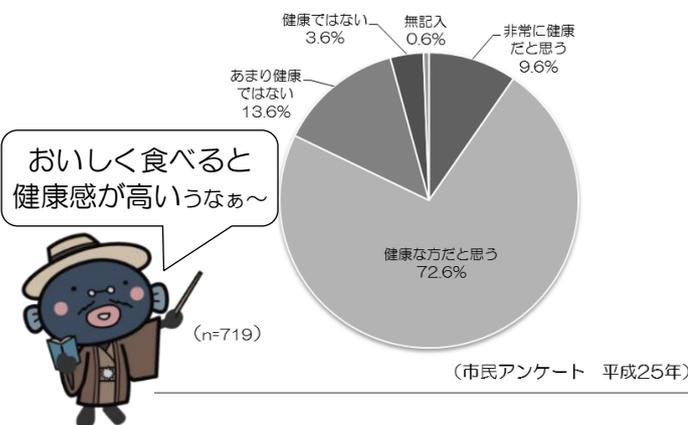
我孫子市民は

おいしく楽しく食べている？

平成25年に我孫子市民を対象に行った市民アンケートでは、「おいしく楽しく食事をしている」市民の割合は、57.9%となっており、国の食育意識調査で食事の時間が楽しい、どちらかといえば楽しいと答えた国民の割合の83.4%と比べて低くなっています。



おいしく楽しく食べている人の健康状態



市民アンケートの結果では、「おいしく楽しく食事をしている」人が、「自身を健康だと感じる」割合は高くなっています。また、「1日1回は、ゆっくり時間をかけて（おおむね30分以上）食べている」割合は、25.4%です。

毎回の食事の時間を大切に、食への興味・関心を持つことは、望ましい食生活の実践に不可欠です。また、時間をかけて食事をするにより、食べ物を十分に咀嚼することで消化吸収を促し、食べ過ぎを抑えることにつながり、健康づくりにも役立ちます。

食事の時間を大切にして、まずは楽しく食べることから食育を始めましょう。

新しい計画が
できました

第2次
心も身体も
健康プラン

食育の推進

「第2次心も身体も健康プラン」の「食育の推進」では、市民一人ひとりが「食」に関する興味・関心を持ち、自らの食について考え、食に関する様々な知識と選択する力を身につけ、望ましい食生活を実践する市民を増やすための取り組みを明確にしています。

ここが最終目標！

健康寿命の延伸

生活習慣改善や疾病予防
歯と口腔の健康づくり

現状>生活習慣病の増加
○食事に時間をさけない
○食のバランスの乱れ
○情報過多

食育の推進

目指す姿>望ましい食生活の実践
○おいしく楽しく食べ、よろこびや楽しさを得る
○栄養素を過不足なくとる
○正しく選択する



地域・社会をあげて食育の推進に取り組みます！



家庭・地域における食育の推進
市民一人ひとりや家庭で、食について考える習慣や知識・選択力・判断力を身につけるための取り組み

次世代育成における食育の推進
望ましい食習慣の基礎を作るため、食習慣や食文化を次の世代へ引き継ぐための取り組み

地産地消を通じた食育の推進
食を生み出す背景を知り、食への興味関心を高め、自然の恩恵や生産者などへの感謝の気持ちを深める取り組み

このようなことに自ら取り組み、みんなで続けます！

- ・ 食に興味・関心を持つための情報の収集と提供
- ・ 望ましい食生活を実践し、健康を維持・増進するための機会の創出と情報提供
- ・ 食品表示や栄養成分表示を活用できる環境の整備



家庭

- ・ 家族で共に食卓を囲み、食文化等を保護者から子どもに伝えるための情報提供
- ・ 望ましい食習慣を子どもの頃から身につける機会の創出



教育現場等（幼稚園・保育園・小中学校）

- ・ 給食を通じた食育の推進
- ・ 体験活動を通じた効果的な食育の推進
- ・ 家庭における望ましい食習慣の実践に向けた食育の推進
- ・ 食育推進体制の整備

- ・ 農業拠点施設の整備と活用
- ・ 我孫子産農作物をとる市民を増やすための情報提供の充実
- ・ 農家開設型ふれあい体験農園の支援
- ・ 農業体験への参加を通じた、我孫子産農作物に愛着をもつ市民の育成



『おいしく楽しく食べよう！』をメインテーマに、様々な取り組みを通して食育を推進していきます。

＜問い合わせ＞

我孫子市健康づくり支援課
電話 04 (7185) 1126