



# 我孫子市 食育だより



～おいしく楽しく食事をしよう！～

## 「第3次心も身体も健康プラン」を策定！

夏におすすめの我孫子市産野菜

- ★とうもろこし
- ★枝豆 ★トマト



我孫子市ではこれまで、市民の健康寿命の延伸を目指し、「健康日本21」「食育推進行動計画」「歯と口腔の健康づくり基本計画」等を一体的に取り組むため、各計画を統合した『第2次心も身体も健康プラン』を推進してきました。

『第3次心も身体も健康プラン』では、前計画の基本理念を継承し、一次予防を重視した健康づくり、食育や歯と口腔の健康づくりの推進に取り組めます！

### 基本理念

『自ら取り組む、みんなで続ける健康づくり』

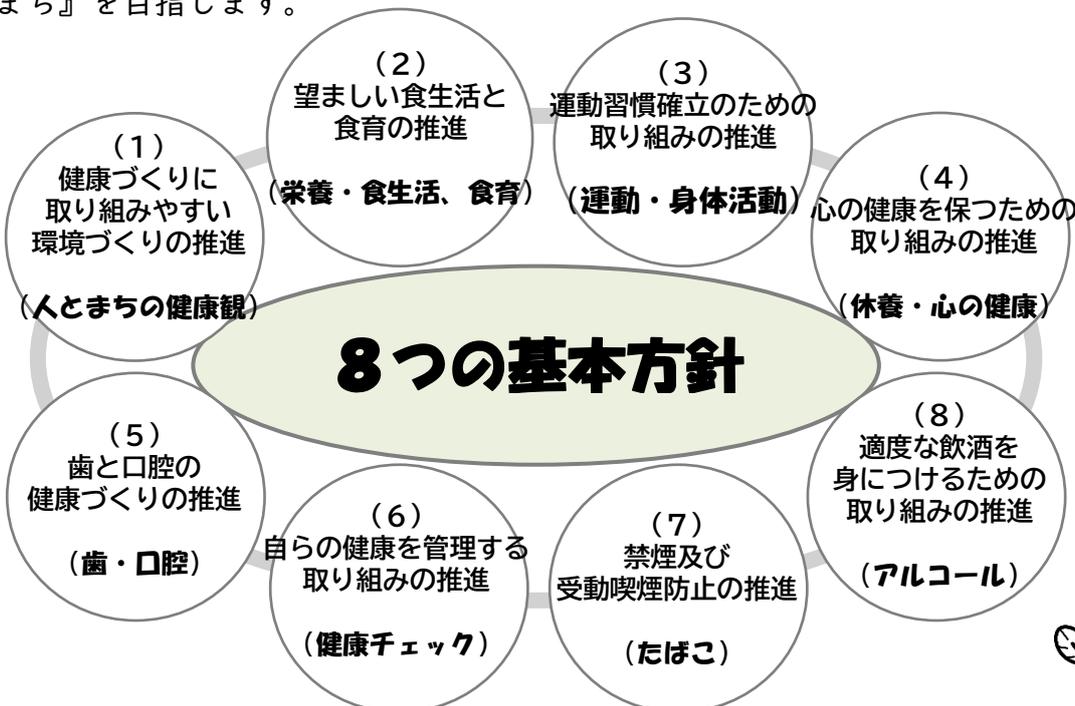
健康な生活を送り続けるには、健康寿命を延伸するための取り組みが必要です。そのためには、まず「一人ひとりが自ら実践への努力を始めることを認識し、実践すること」、次に「一人が周りを巻き込んで健康づくりに取り組んでいくこと」が望まれます。

### 目指すべきまちの姿

『誰もが健康で自分らしく ともに暮らせるまち』

『子どもと子育てにあたたかいまち』

「一次予防による健康づくり」「食を通じた心・身体づくり」「歯と口腔の健康づくり」を実践することで、『誰もが健康で自分らしく ともに暮らせるまち』『子どもと子育てにあたたかいまち』を目指します。



詳しい内容は市のホームページに掲載中うなあ～



## 取り組むべき「望ましい食生活と食育の推進」の課題はコレ！

- ① 適正体重を維持している市民の増加
- ② 健康的な食習慣を持つ市民の増加  
(栄養バランスのよい食事・朝食摂取・野菜摂取・減塩)
- ③ 生活習慣病の予防や改善のために食事の内容や量に気をつけ、栄養成分表示を活用する市民の増加
- ④ 食(食育)に興味・関心を持つ市民の増加
- ⑤ 家族や友人と一緒に食卓を囲み、おいしく楽しく食事をする市民の増加
- ⑥ 食品の安全や情報に関心を持ち、食品表示等を活用する市民の増加
- ⑦ 和食に関心を持ち、我孫子産農産物に愛着を持ち、地産地消を意識して食品を選ぶ市民の増加

我孫子市の現状からはこんな課題が見えたうなあ～



## こんなことに 自ら・みんなで行き組もう！

### 栄養・食生活

- ◆自身の適正体重を知り、維持しよう。
- ◆望ましい食事のとり方(栄養バランスのよい食事、朝食や野菜の摂取、薄味を心がける)を身につけ、実践しよう。
- ◆食事の量や内容に気をつけ、栄養成分表示を活用しよう。

### 食育

- ◆食に興味・関心を持ち、家族や友人と一緒に、おいしく楽しく食事をしよう。
- ◆我孫子産農産物を使う機会を増やそう。



## みんなの取り組み聞いてみました！

- ◇普段は私が食事を作ることがほとんどですが、時々家族に食事を作ってもらうようにして、食材の調達からしてもらい、食に関心を持ってもらうようにしています。(Nさん)
- ◇大皿でサラダを出すと食べないことがあるので、1人1人の皿に盛りつけて食べるようにしています。(Wさん)
- ◇季節ごと、旬のものが出たら必ず1回は食卓に出すようにしています。新鮮な野菜の味を楽しみたいので、なるべく直売所で地元の野菜を購入しています。(Tさん)
- ◇毎日の体重チェックが日課です！(Oさん)
- ◇料理に使って余った野菜はぬか漬けにしています。(Hさん)
- ◇食品表示や原材料は見るようにしています。原材料は、含まれている原材料の重量の割合が高い順に書かれていると聞いたので、参考にしています。(Mさん)

やってみるうなあ～



「お問い合わせ」我孫子市健康づくり支援課 電話 04(7185)1126