

おいらせ町 第3次食育推進計画



おいらせ町の食育課題

町民健康調査結果より(平成29年1月実施)

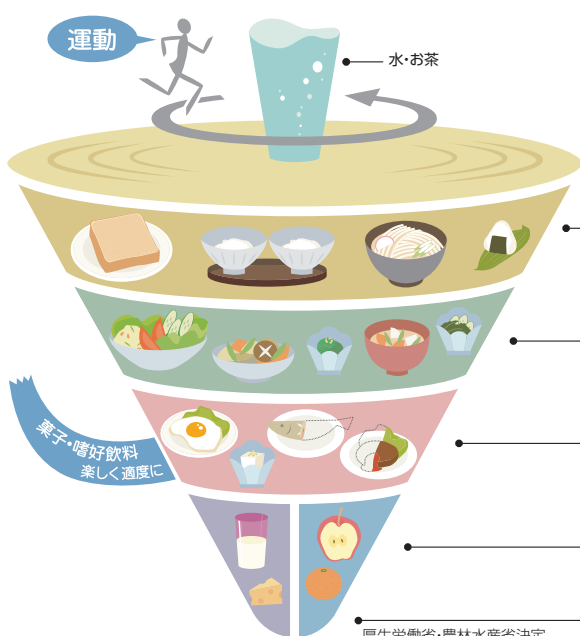
- ◆ **朝ごはんを毎日食べると答えた割合は、中学生と成人で70%台と低くなっています**
親世代も含めて、すべての年代で朝ごはんを毎日食べる習慣を身につける必要があります
早寝・早起きの生活リズムを整え、1日3食しっかり食べる習慣を身につける必要があります
- ◆ **野菜摂取量の目安となる1日5皿に達している割合が低く、野菜不足が目立ちます**
20～40歳男性の77%が「1日に1～2皿」と答えており、意識的に野菜をとる必要があります
- ◆ **インスタントラーメン等をほとんど食べない人は、各年代とも約半数でやや増えています**
習慣的に(週1回以上)食べる人は、塩分・糖質・脂質の取りすぎに気を付ける必要があります
- ◆ **食事バランスガイドについて「詳しい内容までわからない」と答えた割合が増えています**
主食・主菜・副菜を中心に自分にあった食事バランスを実践できるよう意識する必要があります
- ◆ **妊産婦・乳幼児期の栄養・食生活に関する情報源は、病院・インターネット・本や雑誌・市町村の順に多くなっています**
食育に関する多くの情報から自分に適した情報を得て、実践する力を身につける必要があります

あなたの食生活をチェックしてみましょう!

チェックの数が多くなるようにしましょう

1. 朝食を毎日食べ、1日3食とっている	<input type="checkbox"/>
2. 毎食、野菜を食べている	<input type="checkbox"/>
3. よくかんで、食事をするようにしている	<input type="checkbox"/>
4. 食事時間は15分以上かけている	<input type="checkbox"/>
5. 肉・魚・卵・大豆製品をバランスよく食べるようにしている	<input type="checkbox"/>
6. うす味を心がけている	<input type="checkbox"/>
7. 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを毎回している	<input type="checkbox"/>
8. インスタントラーメンなどの利用は月に3回以内である	<input type="checkbox"/>
9. 地産地消を心がけ、旬のものを食べるようにしている	<input type="checkbox"/>
10. 楽しい食卓を心がけている	<input type="checkbox"/>
11. 食事バランスガイド(コマ)を知っている	<input type="checkbox"/>
12. 自分の適正体重を知っている(BMI※が18.5～25未満である)	<input type="checkbox"/>

※BMI → 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) で算出される体格指数



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

1日分	料理例
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal(基本形)	
5~7 主食(ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ
5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、具だくさん味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこのソテー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮ころがし
3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴、枝豆、目玉焼き一皿 2つ分 = 焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉の生姜焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 果物 みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

厚生労働省・農林水産省決定

おいらせ町 第3次食育推進計画

概要版

計画期間：平成30年度（2018年度）～平成34年度（2022年度）まで（5か年計画）

目標：生涯を通じて「食」を大切にできる心を育もう

具体的目標

<ul style="list-style-type: none">○朝ご飯を毎日食べます○野菜を毎食取り入れます○主食、主菜、副菜をバランスよく食べます○塩分や脂質・糖質を取りすぎません	<ul style="list-style-type: none">○農産物に触れたり、調理する機会を多くし、食べ物への感謝の気持ちを育てます○家族や仲間との楽しい食事を心がけ、あいさつやマナーを身につけます
<ul style="list-style-type: none">○生産者団体や企業、教育機関、ボランティア団体等と連携して、イベントや様々な機会をとおして、地産地消の推進と地場産物の消費拡大を図ります	<ul style="list-style-type: none">○世代間交流の実施や教育機関と連携した「手作りの味・季節の行事・郷土料理」を体験する機会を多くします○地場産物を活かした新たな郷土料理の創作、普及に努めます

家庭での取り組みポイント

妊娠期、授乳期

- 朝食の大切さを知り規則正しく3食を摂りましょう
- 減塩や貧血予防に注意しバランスの良い食事を心がけましょう
- 自分や家族の食習慣を見直してみましょう
- できるだけ母乳で育てましょう

乳幼児期

- 生活リズムを整え、朝食は必ず食べましょう
- 季節の食材を生かして離乳食や幼児食を作りましょう
- 大人と楽しい食事とおして挨拶やマナー、箸の持ち方などを身につけましょう

学童、思春期

- 早寝、早起き、朝ごはんの習慣を身につけましょう
- 好き嫌いせずバランスよく食べましょう
- 自分に適した食事や間食のとり方を意識しましょう
- よくかんで食べ、歯みがきの習慣を身につけましょう

青年期、壮年期

- 朝食をしっかり食べて、活動的に過ごしましょう
- 健診を受けて、自分の身体に適した食事や生活習慣病を予防しましょう
- 毎食、野菜を食べるように心がけましょう

高齢期

- 1日3回の食事で必要な栄養を摂りましょう（肉・魚・卵・大豆製品）
- 歯と口の手入れを心がけ、しっかりかんで食べましょう
- 郷土料理や地域の食文化をとおして、様々な人と交流しましょう

