

食育推進の目標値

園児=年少～年長 青年期=10～30歳代
 壮年期=40～60歳代 高齢期=70歳以上



項目	年代	現状値	目標値	出典	
毎日朝ごはんを食べる	園児	92.0%	100%	※1	
	小学生(5年) 男女	76.6% 86.7%		※2	
	中学生(2年) 男女	87.8% 80.6%	85%	※3	
	青年期	69.8%			
	壮年期	81.0%			
	高齢期	86.5%	100%		
生活リズム	早寝する(21時まで)子	56.7%	70%以上	※1	
	早起きする(7時まで)子	77.5%	80%以上		
共食	朝食を家族と一緒に食べる子	73.2%	100%	※1	
	夕食を家族と一緒に食べる子	93.3%			
主食・主菜・副菜をそろえて食べる	肥満(BMI25以上)の人	40歳以上 男女	29.9% 21.0%	15%以下	※4
	主食・主菜・副菜のそろった食事を、1日2回以上ほぼ毎日食べる人	青年期	47.7%	60%以上	※3
	薄味に心がけている人	園児の保護者	63.9%	増加	※1
	食塩の多い料理を控えるよう心がけている人	青年～高齢期	78.5%	増加	※3
低栄養	痩せ(BMI21.5未満)の人	70歳代 男女	25.9% 40.7%	減少	※4
	地産地消	地場産食材の購入を心がけている人	園児の保護者	48.2%	増加
農林漁業体験をしたことがある子		園児	59.7%		
食への関心	家庭で「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする子	園児	91.7%	100%	
	家庭で箸を正しく持って食べることができる子	園児	60.7%	80%	※1
	家庭でしっかり噛んで食べることができる子	園児	83.8%	90%以上	
	好き嫌いのある子	園児	68.2%	減少	
食品の安全	食事を残さないように心がけている家庭	園児の保護者	90.8%	増加	※1
	栄養成分表示を参考にしている人	青年～高齢期	38.4%	増加	※3
食文化の継承	郷土料理を家庭で食べたことがある子	園児	70.4%	増加	※1
	行事食を家庭で食べたことがある子	園児	93.3%		

※1 令和2年度園児の食生活アンケート ※2 令和元年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査 ※3 令和2年度秋市地域福祉・保健に関するアンケート
 ※4 令和元年度国保特定健診受診者データ

食育の推進は市民が主役です!

「秋市の食育を支える会」を食育の中心的な組織として位置づけています。

食育授業 お受けします!

申請書ひとつでさまざまな食育の出前講座が受けられます。秋市ホームページをご覧ください。

秋市 食育授業 検索



お問合せ 秋市健康増進課 (秋市の食育を支える会事務局)

〒758-0074 秋市平安古町209番地1 秋市保健センター
 ☎0838-26-0511 ✉kenkou@city.hagi.lg.jp

クックパッド COOKPAD 「秋市☆健康増進課」公式キッチン

フェイスブック Facebook 「秋市健康増進課」公式ページ

- みんなで楽しく食べよう
- 朝ごはんを食べよう
- バランスよく食べよう
- 太りすぎないやせすぎない
- よくかんで食べよう
- 手を洗おう
- 災害にそなえよう
- 食べ残しをなくそう
- 産地を応援しよう
- 食・農の体験をしよう
- 和食文化を伝えよう
- 食育を推進しよう

第3次 秋市 食育 推進計画

ずっとほみつづけたい まちをめざして

ダイジェスト版

食育とは

- 生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるもの(農林水産省)
- 子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けること(文部科学省)

毎日で育み つながる 地域の絆

生活リズム

毎日朝ごはんを食べる

地場産食材を食卓に取り入れる

共食

主食・主菜・副菜をそろえて食べる

感謝

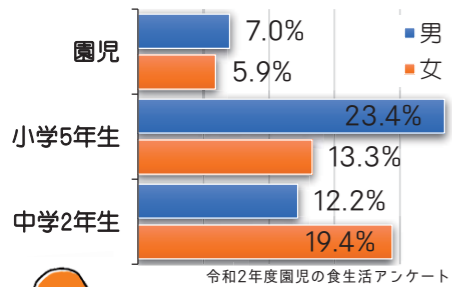
安全安心

生活習慣病予防

健康寿命の延伸

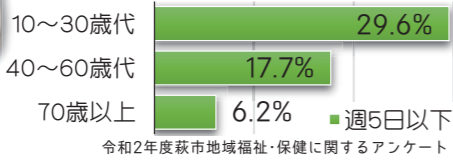
令和3年8月作成

朝ごはんを“食べない日がある”子

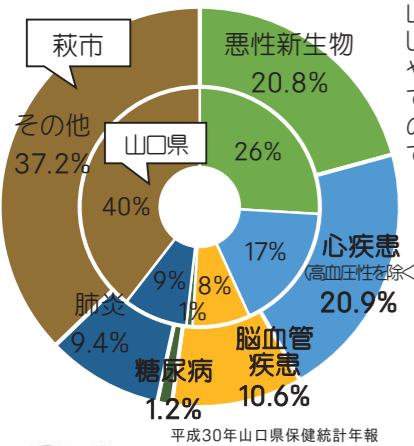


子育て世代の朝食欠食が多い

朝ごはんを“食べない日がある”人



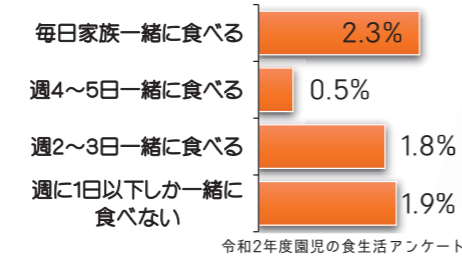
生活習慣病による死亡割合



働き盛りの男性の肥満、高齢女性の痩せが多い

働き盛り男性の4割近くが肥満です。また、特に高齢女性で痩せが目立ちます。

“朝ごはんを食べない日がある園児”の共食状況



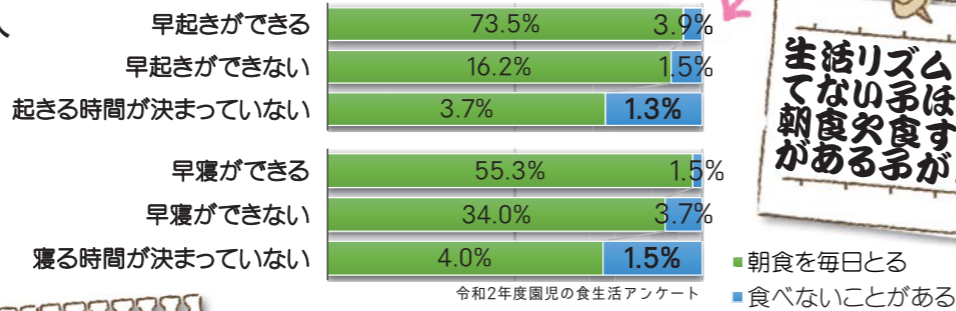
家族と一緒に食べないことが多い子は朝食欠食が多い

朝食摂取には、家族と一緒に食べる(共食)ことや生活リズム(早寝早起き)が影響していることもわかります。

みんなの取り組み



園児の早寝早起きと朝食摂取状況



生活リズムが整ってない子は、朝食欠食することが多い

毎日朝ごはんを食べる

早寝早起き朝ごはん

子どもの頃から規則正しい生活リズムを身につけることは、生涯の健康づくりに役立つことを知り、実践しましょう。子どもを取り巻くすべてのおとなたちはそのお手本になりましょう。



インターネットの普及でたくさんの情報を得ることができず、その情報が正しいのか、信頼できるものかを見極めましょう。

核家族化等で相談できる人がいない場合も少なくありません。困ったときはひとりで悩まず、気軽に適切な機関の専門職に相談して、必要な知識を習得しましょう。

必要な知識の習得

共食(食コミュニケーション)

家族で食卓を囲み、同じ時間に同じものを食べる機会を増やしましょう。単身世帯は、楽しみや生きがいの場を見つけ、ときには誰かと食事する機会を持ちましょう。会話を楽しみ、触れ合う時間を多く持ちましょう。



2 主食・主菜・副菜をそろえて食べる

正しい食の選択

中食*などを活用する場合は、原材料等を確認して“主食・主菜・副菜”が摂れるよう、上手に選びましょう。味付けの濃いものや油脂の多いものばかりに偏らないようにしましょう。

暴饮暴食や運動不足、必要以上のダイエットなどが健康に及ぼす影響を知り、目標を決めてBMI*が標準値になるよう生活を改善しましょう。

節塩

塩を多く摂ることが高血圧などの病気につながることを知り、味の濃い料理を控えたり、無駄に摂っている塩気を控えて、“節塩”に心がけましょう。

低栄養予防

年齢を重ねても、豆腐や魚など柔らかいものに偏らず、肉を含めたさまざまな食材をバランスよく、しっかり噛んで食べましょう。歯のメンテナンスも定期的に行いましょう。

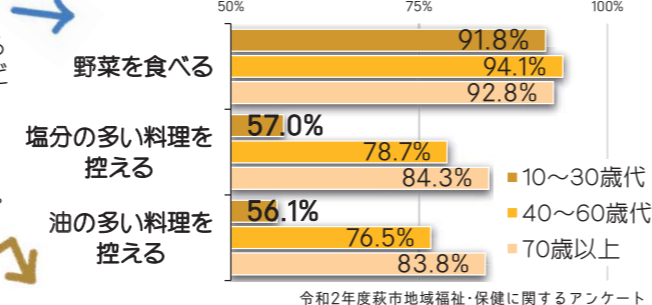
***BMI(体格指数)**
 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
 標準：18～49歳 18.5～24.9
 50～64歳 20.0～24.9
 65歳以上 21.5～24.9

適正体格の維持

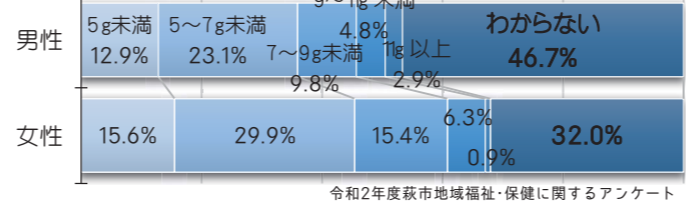


*中食とは、店で惣菜や弁当等調理済み食品を買って持ち帰り、家で食べること

食事をするうえで心がけている人の割合



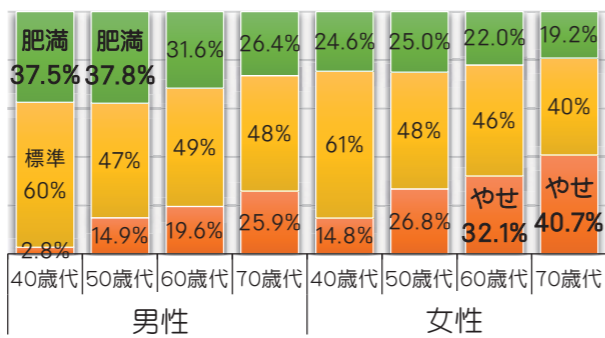
ちょうど良い食塩摂取量はどのくらいと思うか



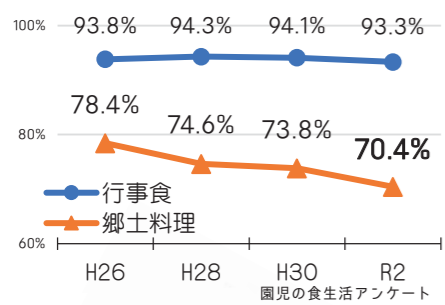
健康で過ごすために必要な食生活の知識とそれを実践する人が少ない

健康で過ごすための食生活(減塩など)に心がけている人は、若い世代ほど少ないです。また、食塩の適切な量を知らない人も半数程度います。

年代別BMI(体格指数)



家庭で食べたことがある園児

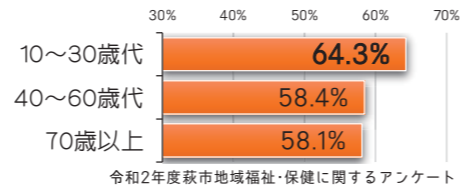


家庭で郷土料理を食べたことがある園児は年々減っています。

郷土料理を食べたり地場産食材の活用に関心がない10～30歳代が半数以上いるので保護者世代から子どもに伝わっていないことがわかります。

家庭で萩や日本の文化にふれる子が減っている

外出や食品購入時に栄養成分表示を参考にしない人

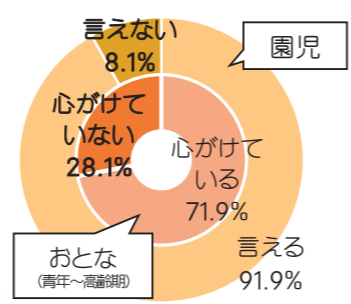


栄養成分表示を参考にしたり、食品ロスに気をつけたりする人を増やしていく必要があります。

食事を残さないように心がけている



食事前後のあいさつ



「いただきます」「ごちそうさま」が家庭で言えない園児がいます。心がけていないおとなが3割近くいることも影響しているかもしれません。

若い世代ほど食への関心(食品ロスや食の安全など)が薄い

3 地場産食材を食卓に取り入れる

地産地消(食の安全安心)

萩の地場産食材を知り、毎日の食卓に取り入れましょう。

食べ物を選ぶときは、産地や成分表示を意識して、新鮮で安全なものを選ぶようにしましょう。必要なものだけを購入するようにし、残さず食べて食品ロスを削減しましょう。

基本所作(食事マナー)

箸や食器の持ち方、食事前後のあいさつなどを正しく身につけましょう。歯が生え始めたら、あごと歯を使って、しっかり噛める子を育てましょう。



食文化の継承

地域の産物を上手に活用して風土に合った食べ物として受け継がれてきた郷土の料理を知り、次世代へ伝えていきましょう。また、四季に合わせた行事食も取り入れましょう。

偏食(好き嫌い)

偏食は離乳時期の食事内容や環境からすでに影響を受け始めます。小さい頃から、さまざまな食材や料理に出会う機会を与えましょう。おとな自身も好き嫌いをしないようにしましょう。



萩市の健康課題とは?

節塩推進キャラクター おまるくん

©Rie Nishihara