

八街市健康プラン

～「健康と思いやりにあふれる街」をめざして～

食育推進計画（概要版）

平成30年6月

八 街 市



基本理念

「健康と思いやりにあふれる街」

市民が豊かな生活を送るためには、心身の健康と生きがいを持つことが不可欠の条件です。健康の実現のためには、**ヘルスプロモーション**^(※)を推進し、「自らの健康は、自ら守り、自らつくる」という主体的な健康づくりを行うことが基本です。

そのため、市民一人ひとりが健康に対する正しい知識に基づいて、心身の健康づくりを生涯にわたって実践していくことが重要です。

また、個人や家庭における健康づくりとあわせ、地域の人々や行政等による個人の健康づくりを支援する環境づくりが必要です。

子どもから高齢者まで、すべての市民が生きがいをもって、一日一日を健やかに明るく生活することができるように「**健康と思いやりにあふれる街**」を基本理念として、健康づくりを推進していきます。

※人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセス



本計画の期間

計画期間は、平成 30 (2018) 年度から平成 39 (2027) 年度までの 10 年間とします。

ただし、社会状況の変化や、国及び千葉県の指針等の改正の際に必要な応じて、計画の見直しを行います。



総合目標

健康寿命の延伸

「健康と思いやりにあふれる街」の実現をめざして、市の健康をめぐる状況や社会的要因によって生じる健康格差など健康課題、国の「健康日本 21 (第 2 次)」等を踏まえ、「**健康寿命の延伸**」を総合目標として健康づくりに取り組んでいきます。

市民一人ひとりが、生涯にわたり生きがいをもって、心身ともに健康で自立した生活ができる健康寿命の期間を延ばしていきます。本市では、65 歳における平均自立期間で健康寿命を測ります。



基本目標

食からみんな元気になるまちづくり

食は市民が生涯を通じて心身ともに健康に生活するための基本です。

近年、ライフスタイルの多様化や核家族化が進んだうえ、食生活の欧米化、外食産業の発展や食品流通の広域化が重なるなど、食をめぐる環境は大きく変化しています。

こうした中、市民が健全な食生活を送り、心身ともに健康的で豊かに生活できる食環境を創造していくことが求められています。

市民一人ひとりが、地域の食文化や食材について関心を持つことにより、食について学び、食生活の改善や食の安全性への意識を高めていくとともに、地産地消を推進し、本市の優良な農産物を食に繋げていかなければなりません。

本市は「食からみんな元気になるまちづくり」を基本目標として、市民とともに、食育の推進を図ります。



施策の取り組み

1. 地産地消の推進

めざす姿 食に対する理解を深めましょう。

市民の取り組み

○地域の食材を料理に活用しましょう。

地域の取り組み

○生産者と消費者が、交流する機会や場の拡充を図り、食への感謝の気持ちを広めていきます。

市の取り組み

○地元産の農産物への関心をさらに高め、より一層活用してもらうため、地域の食文化の良さについての情報提供や啓発を図ります。

2. 望ましい食習慣の実践

めざす姿 栄養バランスのとれた食事を規則正しくとることを身につけましょう。

市民の取り組み

○規則正しく栄養バランスのとれた食生活を送れるよう、子どもから大人まで家庭全体で取り組みましょう。

地域の取り組み

○保健推進員は、食生活と健康に関する講習会などを通して情報提供を行い、食生活の改善を推進しましょう。

市の取り組み

○地域、学校、職域等と連携して、望ましい食習慣について普及啓発します。

3. 豊かな食生活と食体験

めざす姿 地域の食文化や食の歴史への関心を高めます。

市民の取り組み

○家族や友人と一緒に食べることの楽しさを学びましょう。

地域の取り組み

○お年寄りや食のボランティアなどの市民が指導者や協力者となって、地域の伝統や食文化などの知識を普及し、また地域のコミュニティの活性化を図りましょう。

市の取り組み

○個人、家庭、団体など、関係機関が連携し、市民と一体となって食育に取り組めるよう、推進体制の確立を図ります。

コラム

「グー・パー食生活」でバランスのよい食生活を送りましょう。

日本の食事は、ご飯と一汁三菜を基本とした食事スタイルです。食事の主役は「主食」です。主食をおいしく食べるための「おかず」は「主菜」と「副菜」があります。主菜と副菜の種類と量は、バランスのよい食事のポイントです。主菜は「グー」の量、副菜は「パー」の量を実践するのが、「グー・パー食生活」です。

成人の**1日の野菜摂取量**は**350g**が目標です。(片手山盛りの野菜の量は約120gです。)



主食、主菜、副菜の役割を知ろう！

★**主食 主菜 副菜**を毎食そろえることを心がけましょう。

主食は、ご飯、パン、うどんなど。主にエネルギーになります。

主菜は、肉、魚、たまご、大豆など。たんぱく質を多く含んでいます。たんぱく質は、皮膚や髪、筋肉などの体の材料、血液の成分、食べ物を消化するときの消化酵素の成分、病原菌から守ってくれる免疫物質の成分など、私たちの体のいろいろな場所でいろいろな形で存在しています。

副菜は、野菜、海藻、きのこ、こんにゃくなど。ビタミンやミネラルを含み、体の働きを調整します。汁やスープも副菜の一つです。具たくさんにすると、汁の量が減るので塩分の摂り過ぎも防げます。

ご存知ですか？ 賞味期限と消費期限の違い！

★計画的な買い物、食材を上手に食べきるなど、「もったいない」の意識を高め、食品ロスの削減を心がけましょう。

賞味期限は、「おいしく食べることができる期限」

期限が過ぎたからと言ってすぐに食べられなくなるわけではありません。

見た目やにおいで個別に判断しましょう。

例えば…缶詰やレトルト食品、乾物など

消費期限は、「食べても安全な期限」

期限が過ぎたら食べない方が安全です。

例えば…惣菜や弁当、肉、魚など傷みやすいもの

※どちらも、表示されている保存方法で保存し、未開封の場合の期限です。