

第2次男鹿市食育推進計画

平成28年3月
男 鹿 市

目 次

第1章 食育推進計画の概要	1
1. 計画の趣旨	1
2. 計画の位置付け	2
3. 計画の期間と推進体制	2
第2章 食育推進のための基本的な考え方	3
第3章 食をめぐる現状と課題	4
1. 妊娠期・授乳期の現状と課題	4
2. 乳幼児期の現状と課題	4
3. 学童期の現状と課題	5
4. 思春期の現状と課題	5
5. 青年期の現状と課題	6
6. 壮年期の現状と課題	6
7. 高齢期の現状と課題	7
8. 地産地消の現状と課題	7
第4章 具体的な取り組みの内容	8
1. 食育の総合的な推進	8
(1) 家庭における食育の推進	8
(2) 保育園、幼稚園、学校等における食育の推進	8
(3) 地域・職域等における食育の推進	9
(4) 地産地消の推進	10
2. ライフステージにおける食育	10
(1) 乳幼児期における食育	10
(2) 学童期における食育	11
(3) 思春期における食育	12
(4) 青年期における食育	12
(5) 壮年期における食育	12
(6) 高齢期における食育	13
参考資料	
用語集	14
食育バランスガイド	16

第1章 食育推進計画の概要

1. 計画の趣旨

食育基本法では、食育を生きる上での基本であって知育、徳育及び体育の基礎となるものと位置付けています。健康で豊かな人間性を育むためには、市民一人ひとりが食に関する知識や食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践していくことが重要です。健全な食生活の実践は、日々の生活に活力を与えます。家族や親しい友人との食を通じた関わりは食の楽しさを実感させ、家族や人々との関係を深め、生きる喜びや楽しさを与えます。

そして、食が自然の恵みであることや地産の農水産物や食文化、伝統的な郷土食などを理解することで、感謝の心と感性豊かな人間性が育まれます。地域の自然、食文化、産業などに理解を深めるとともに、新鮮で安全な農水産物を使用し、地産地消を推進することが重要です。

男鹿市では、平成24年に「男鹿市食育推進計画」を策定し、計画に基づき、家庭、保育園、学校、各種団体、行政などがそれぞれの役割に応じ、食育の推進に取り組んできました。

しかしながら、ライフスタイルの多様化などに伴って食生活をめぐる環境は大きく変化しています。また、急速な高齢化とともに、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満、生活習慣病等の増加、地域の伝統的な食文化の衰退、食の安全性への不安など様々な問題が生じています。

そこで、本市においては、「第2次男鹿市食育推進計画」を策定し、栄養バランスの偏りや不規則な食事を見直し、食を大切に作る心や優れた食文化を育み、生涯にわたる食育を推進していきます。

食育基本法

国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするため、食育を総合的・計画的に推進する食育基本法が平成17年6月に成立しました。

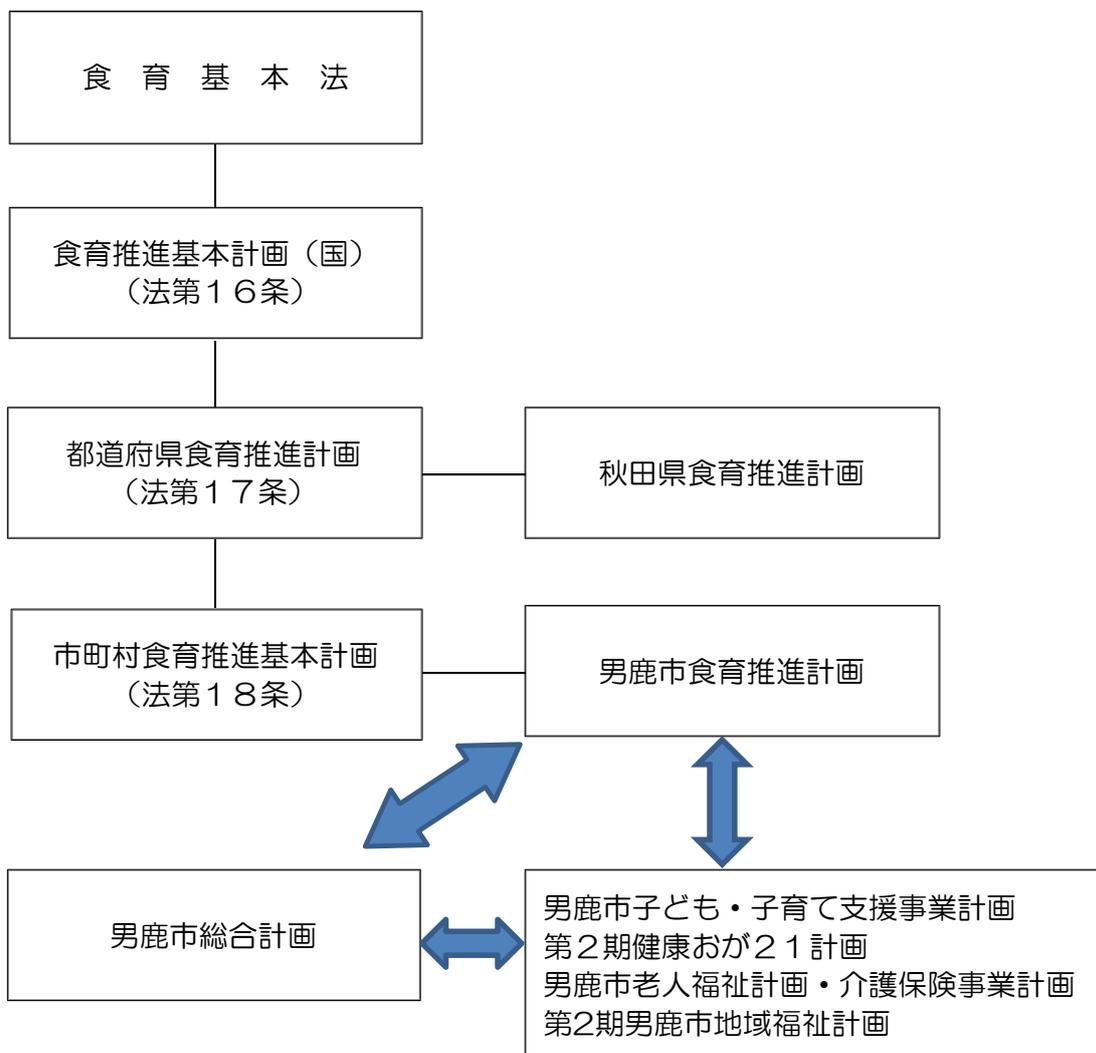
同法では、食育を『生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの』、『様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること』と位置付けています。

また、食育を推進するために下記の基本的施策を掲げています。

- ① 家庭における食育の推進
- ② 学校、保育所等における食育の推進
- ③ 地域における食生活の改善のための取組の推進
- ④ 食育推進運動の展開
- ⑤ 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
- ⑥ 食文化の継承のための活動への支援等
- ⑦ 食品の安全性・栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

2. 計画の位置付け

この計画は、平成24年3月に策定した男鹿市食育推進計画の第2次計画として策定するもので、食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画として位置付けるものです。秋田県食育推進計画や男鹿市の上位計画である「男鹿市総合計画」をはじめとする各種計画との整合性を図り、男鹿市の食育を推進するために作成するものです。



3. 計画の期間と推進体制

この計画の期間は、平成28年度から平成32年度までの5年間とします。

ただし、社会状況等の変化や計画の進捗状況などにより、必要に応じて内容の見直しを行います。

また、本計画に定めた事業計画は、市の関係部署、産業団体及びその他の市民団体等において連携を取り合いながら全市一体となって推進します。

第2章 食育推進のための基本的な考え方

適切な量と質の食事は生活習慣病予防の基本の一つです。乳幼児期から家族みんなで楽しく食事することを推進し、バランスの取れた正しい食習慣を身に付けることが重要です。

また、栄養の過剰や不足により健康への悪影響が出てきます。塩分の過剰摂取が胃がんのリスクや血圧を高めることが分かっており、引き続きうす味を心がけるなどの減塩対策が必要です。さらに、野菜や果物は不足することで高血圧や脂質異常症などの循環器系疾患、食道がん、胃がんとの関連が示されています。また、体重コントロールにも不可欠であり、不足しないようにすることが重要です。本市は幼児期から肥満傾向児が多くなっています。子どもの肥満防止や望ましい食生活の形成からも家族で共食の場を持ち、正しい食習慣を身に付ける必要があります。

市民が食育の「実践」を通じて、豊かな人間性を育み健康で長生きするとともに、活力あふれる地域社会の実現を目指して、男鹿市食育推進計画の方針を引き継ぎ、ライフステージに応じた間断ない食育を推進していきます。

ライフステージの区分

区分	年齢の目安
妊娠期・授乳期	妊娠・授乳期間内
乳幼児期	0～5歳
学童期	6～12歳
思春期	13歳～18歳
青年期	19歳～39歳
壮年期	40歳～64歳
高齢期	65歳～

第3章 食をめぐる現状と課題

国民の生活水準が向上し、食べ残しや食品廃棄物の増大が問題となる「飽食」の時代を迎えた今、かつての米を中心とした多様な副菜からなる「日本型食生活」を基本としたスタイルから、個人の好みに合わせたスタイルへ食の多様化がさらに進展し、脂質の過剰摂取や野菜不足等の栄養の偏り、朝食の欠食に代表されるような食習慣の乱れに起因する肥満や生活習慣病の増加が問題となっています。

一方、飽食の時代でありながら、食料は海外に大きく依存しており、食料自給率の向上が急がれるほか、食品の安全性に関わる国内外の事案が発生し、適切な情報の提供と理解の増進を図る必要があります。

1. 妊娠期・授乳期の現状と課題

近年、出産年齢時期の若い女性は、痩身志向が強まり、妊娠、授乳期においても体型等の保持を重視する傾向があります。

● 20歳以上の女性で毎日3食食事をしている人の割合 81.2%
(平成25年度男鹿市健康づくりに関する調査)

まずは3食食べること、そして妊娠期間中に望ましい食習慣を身につけ、貧血、妊娠高血圧症候群、妊娠性糖尿病などを予防することが大切です。適正な栄養摂取により健康な妊娠期を過ごし、母子ともに安全な出産、続く授乳期を健康に元気で過ごせるよう正しい食生活を実践し、生涯にわたり健康で過ごすための食を理解することが望まれます。

2. 乳幼児期の現状と課題

近年、子どもの欠食や食事内容などが問題になっています。

● 子どもが朝食を摂取しない日がある 約10%
● よくかんで食べている子ども（4歳児）の割合 71.3%
● 子どものおやつ時間を決めている人の割合 51.6%
(平成25年度男鹿市健康づくりに関する調査)

おなかが空かず食事に集中できない原因には、よくかまない、むら食い、遊び食べやおやつの摂り方、生活リズムの乱れが考えられます。乳幼児期から家族みんなで楽しく食事することを推進し、バランスのとれた正しい食習慣を身に付けること、合わせて発達に応じた適切なおやつの摂り方を指導していく必要があります。

食べることは、生きることの源であり、心と体の発達に密接に関係しています。乳幼児期

から、発達段階に応じて豊かな食の体験を積み重ねていくことにより、生涯にわたって健康でいきいきした生活を送る基礎となる「食を営む力」を培うことができます。

3. 学童期の現状と課題

秋田県は全国と比較して肥満率が高い傾向にありますが、その中でも本市の肥満傾向児童の割合は高くなっており、幼児期からの肥満対策が必要です。学校と家庭と連携しながら、食育を通して肥満解消につながる事業や取り組みが必要です。

●朝食を毎日食べる児童の割合（市内小学6年生） 84.0%
（平成27年度全国学力・学習状況調査時質問調査）

朝食を毎日食べる児童は84.0%、どちらかといえば食べる11.1%、あまり食べない・全く食べない児童は4.9%という結果です。朝食の欠食や夕食時間が遅いなどの食習慣の乱れは、子どもたちの心身の発達や健康に悪影響を及ぼすことが懸念されます。また、子どものころからの生活習慣が将来の様々な生活習慣病につながるとの認識や食への関心、食に対する感謝の気持ちの醸成が必要であると考えます。家庭、学校と連携し、栄養の正しい知識を身につけ、バランスのよい食生活が送れる子どもの育成が大切です。

4. 思春期の現状と課題

●朝食を毎日食べる生徒の割合（市内中学3年生） 87.3%
（平成27年度全国学力・学習状況調査時質問調査）
●朝食を毎日食べる生徒の割合（高校2年生） 80.7%
（平成25年度男鹿市健康づくりに関する調査）

朝食を毎日食べる中学3年生87.3%、どちらかといえば食べる8.1%、あまり食べない・全く食べない生徒は4.6%という結果です。また、朝食を週1～2回しか食べない・全く食べない高校生は6.2%という現状です。

思春期は、子ども自身の日常生活の乱れによる場合も考えられます。成長段階に応じた基礎的な食生活習慣の形成や、子どもの健康的な心身の育成に影響を与えることも危惧され将来の健康にも大きく影響することになります。1日のスタートである朝食がバランスのとれた食事内容になるように保護者と子どもの両方へ働きかけることが必要です。

子どもたちは、家庭の中で正しい食習慣をしっかりと習得するとともに、家族と会話しながら食事をすることで情緒的にも落ち着き家族の絆も深まります。家族で食事を共にすることは、心身共に健やかな成長につながる一番基本的なことであり、大変に重要なことです。

また、この時期の食育は、次のライフステージにつながり、生涯における正しい食生活の

礎になります。

特に、学校給食がなくなる高校生は昼食の形態が変わり、食事内容や量、食事を摂る時間などが自由になるため、一日の食生活の乱れが出始めるようになります。小・中学生対象の結果より朝食欠食率も増加傾向となります。

次のライフステージにおいて就職や進学などで親元を離れる機会が多くなり、食生活を含め自分の生活に責任を持ち、自分自身で選択したり、自立して過ごしたりしていかなければならない時期を控えています。将来的に健康で活動的に過ごせるよう、自立した食生活の実践につなげるための食育を啓発していくことが重要です。

5. 青年期の現状と課題

青年期は身体の発育が終わり体格が完成し、精神的発達も大人として整う時期です。栄養の過剰または不足により、健康へ悪影響が出始めます。成長期が終了したことを理解し、自ら食生活をチェックし生活習慣病を予防することが重要です。

●減塩やうす味を実行している人の割合	男性 20 歳以上	46.3%
	女性 20 歳以上	64.8%
●毎日 3 食食事をしている人の割合	男性 20 歳以上	71.2%
	女性 20 歳以上	81.2%

(平成 25 年度男鹿市健康づくりに関する調査)

減塩が血圧を低下させることや塩分の過剰摂取が胃がんのリスクを高めることがわかっており、引き続きうす味を心がける等の減塩対策が必要です。また、野菜や果物は不足することで高血圧や脂質異常症などの循環器系疾患、食道がん、胃がんとの関連が示されています。体重コントロールにも不可欠であり、不足しないようにすることが重要です。

6. 壮年期の現状と課題

壮年期が進むにつれ生活習慣病をはじめとする健康に関する課題が増加します。本市において 40 歳から 74 歳の肥満者の割合は本県と比較して高くなっており、栄養の過剰または不足により、健康へ悪影響が出てきます。体重管理をしながら自分に適した食事の量や質の変化に気を付けることが必要です。減塩対策、野菜や果物の摂取による高血圧や脂質異常症などの循環器系疾患、食道がん、胃がんの予防も引き続き重要です。

普段から「食事時間が不規則である」、「野菜が不足している」、「栄養バランスが悪い」など自分自身で食生活に何らかの問題を意識して生活するよう心掛ける必要があります。自分にあつた適切な食事について正しい知識を習得し、生活習慣病予防に努めた食生活を実践することが大事です。

7. 高齢期の現状と課題

健康寿命を延ばし、寝たきりや介護が必要な期間をできる限り短くするため、健康的な生活や規則正しい食事を心がけ、低栄養やロコモティブシンドローム、認知症などを予防することが大切です。自分にあった食事内容や量により、一日3食の食事を規則正しく摂る食生活が重要です。

近年、増加している要介護者を少しでも減少させ、介護予防の視点からも高齢期に即した内容の食育事業を通じて「元気で長生き」につなげることが望まれます。

8. 地産地消の現状と課題

地場産の農水産物については、地元で直売し消費されるものはごく一部であり、多くは市場を介し県内、県外の消費地へ流通しています。

農家が生産するメロンや和梨、野菜類については、農産物を集荷するJA秋田みなみが店舗事業から撤退したこともあり、地産地消に積極的に取り組むことは難しい状況にあります。市内にある複数の量販店では、地場産農産物の販売コーナー（インショップ）を設け地産地消活動に取り組んでいます。店舗を構える常設の3直売所は、季節や曜日を限定して開催される「市」や「移動販売」の取り組みも実施しています。こうした直売所等における地産地消活動の多くは女性農業者によって支えられていますが、会員の高齢化が目立つ中、新規会員の加入は進んでいません。

海産物については、市内にある複数の量販店や生魚店で地元で水揚げされた魚介類の販売があるものの、加工品等も含め多くは県内外の消費地へ流通しています。

学校給食における地産地消の推進は、量が揃わない、地場産農水産物の種類が少ない、規格等が不揃い、価格が高いなど、需要と供給のマッチングが難しく、取扱量は少ない状況です。

●給食物資地場産活用率

平成26年度 31.9%

第4章 具体的な取り組みの内容

1. 食育の総合的な推進

健康で楽しく暮らしていくためには、子どもの段階から正しい食習慣を形成していくことが重要です。

また、成人や高齢者に至る段階においては、食生活を改善して生活習慣病を予防することが一層重要となるとともに、地域の伝統的な食文化を伝承するなど社会的な役割も期待されるようになります。

このように、それぞれのライフステージによって、食育として取り組む内容は変化していくものであり、食に関わる生活も子どもたちにとっては家庭や学校が中心となり、成人にとっては地域や職場が中心になることから、それぞれの食に関わる各場面を通じて、食育を総合的に推進していきます。

(1) 家庭における食育の推進

一日の活動のスタート源であるバランスのとれた朝食を摂ることや食卓における親子間、世代間におけるコミュニケーションで元気な毎日を過ごせるよう推進します。

市民一人ひとりの望ましい食習慣の実現のため、脂質の過剰摂取や栄養バランスの偏りを減らし、米を中心にした日本型食生活を推進していきます。

乳幼児から高齢者まで、離乳食や生活習慣病予防食、食事療法（病態栄養）、病後等の各対象に応じた食生活に関する個別相談を行い、市民の一人ひとりが各自に適した食生活が行えるように支援します。

健康子育て課 学校教育課

(2) 保育園、幼稚園、学校等における食育の推進

市内の保育園、幼稚園、学校における食育が隅々まで行き届くように体制を整備します。

食習慣の基礎が形成される幼児期の保育園、幼稚園等においては、食育教室や栽培収穫体験を通じた食育活動を実施し、食育指導の充実につなげます。

学校では食べ物と健康との関わりや自然・社会との関係など、生きていく上で食が果たす重要性を学ぶことで、食に関する興味や関心を高めます。

健康子育て課 学校教育課

学校給食

小中学校での学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな食事を子どもに提供することにより、健康の保持増進、体格の向上を図っています。また、給食の献立は、食に関する指導を効果的に進めるために給食の時間はもとより、各教科や特別活動、総合的な学習の時間等において生きた教材として活用することができるものであり、大きな教育的意義を持っています。

献立作成にあたっては、魅力あるおいしい給食となるよう、常に食品の組み合わせや調理法等の改善を図るとともに、児童生徒の嗜好の偏りを改善するように配慮されています。

また、地場産の農水産物や郷土料理を学校給食に活用し、食に関する指導の教材として用いることにより、次のような効果が期待されます。

- ①子どもがより身近に地域の自然、食文化、産業等についての理解を深めることができる。
- ②食料の生産、流通等にあたる人々の努力をより身近に理解することができる。
- ③地場産品の生産者や生産過程等を理解することにより、食べ物への感謝の気持ちをいただくことができる。
- ④顔が見え、話ができる生産者等から、新鮮で安全な食材を確保することができる。
- ⑤生産者等の学校給食をはじめとする学校教育に対する理解が深まり、学校と地域との連携・協力関係を構築することができる。

(3) 地域・職域等における食育の推進

食生活改善推進員をはじめ、地域において食育を推進する食育リーダーの養成と育成を行います。

栄養バランスや自分にあった食事の適量など、栄養・食生活に関する知識を身につけられるように、各種イベントや地域・職域（事業所等）で行う出前講座などを通じ、食に関するさまざまな情報を発信します。

地域で育まれた郷土料理や行事食、地域ならではの食材など、地域の食文化を伝え引き継ぐため、各種関係団体と協働して、料理教室開催や普及啓発を図ります。

健康子育て課 公民館

(4) 地産地消の推進

地場産食材を生産する、調理する、食べるという体験から、地場産品のよさを再認識してもらうため、料理教室の開催や地場産品を材料にした食事の提供、加工品の開発、販売を支援します。

生産者の顔が見える安全な地場産品の生産、消費の促進を支援し、地場産農水産物をPRするとともに、さらなる消費拡大を図るため、農水産物直売所の周知や地場産品販売の拡大に取り組みます。また、新規就農者の技術取得研修や戦略作物の導入、直売所活動及び女性農業者等の生産活動を支援し、地産地消を推進します。

市の農林水産課や地元直売所と協議しながら、男鹿で水揚げされた魚介類、男鹿市産や秋田県産の野菜などを優先的に給食食材に使用します。

農林水産課 観光商工課 健康子育て課 学校教育課

2. ライフステージにおける食育

(1) 乳幼児期における食育

乳幼児期は、身体の発達や味覚などの感覚機能、咀嚼機能などの発達が著しく、人格や習慣を形成する大切な時期であり、食生活習慣づくりのスタート時期です。食べることの基礎を学び生活リズムを作ることが重要であり、保護者の考え方が最も大きく影響します。

ゆっくり噛んで食べる食習慣は食品のおいしさの理解につながります。豊かで多様な食材を多様な調理方法で体験し、好きなものをおいしく食べ、慣れない物、嫌いな物も食べることができるよう目指していきます。また空腹感を心地よく満たす食事を繰り返し体感して自分で食べる量を調整する感覚を養います。

①保健センターの取り組み

- 乳幼児健診等を通じて、子どもの発育・発達に応じた食や歯に関する助言・指導をします。
- 乳幼児期に必要な栄養やバランスの良い食事、おやつ摂り方などの指導や講話を実施します。
- 食育について体験する機会を作り、食への理解や関心を高めます。
 - ・食べ物働き、おやつについてのお話
 - ・手作りおやつの試食
 - ・おやこの食育教室、調理体験
- 食育を通し、子どもの頃から健全な食習慣の定着（3食食べる、薄味になれる、よく噛む等）を推進します。
- 生涯における健康づくり活動を、食を通して地域に推進します。（食生活改善推進員）

②保育園、幼稚園の取り組み

- 楽しく食べる体験を通して、食への関心を育む「食育」を実践し、理論に基づいた食育やめざす子ども像、目標を明確にした計画的・系統的な食育の実践を図ります。
- 各園の特徴をとらえた食育指導計画を作成するとともに評価・改善します。
 - 園児の体験活動を中心とした食育を推進します。

- ・二十日大根、さつまいも、トマト、落花生、オクラ等の野菜の栽培から収穫までに関わることで食の楽しみを実感する。
- ・食材の旬や季節を感じ、栽培、収穫したものを調理し食べる。
- 生産、流通、調理など食に関わる人の活動を理解し感謝の気持ちを育みます。
 - ・見て、嗅いで、音を聞いて、触って料理を作る。
 - ・自分で料理を選んだり、盛りつけたりする。
 - ・食事の準備や後片づけに参加する。
- 家庭や地域と連携した食育を推進します。
 - ・いろいろな食べ物を進んで食べる。
 - ・慣れない食べ物や嫌いな食べ物にも挑戦する。
 - ・自分の健康に関心を持ち、体に必要な栄養を摂ろうとする。
 - ・健康と食べ物の関係について関心を持つ。
 - ・保護者を対象とした給食試食会を実施する。

(2) 学童期における食育

食に関する関心や判断力が養われ生活習慣が固まる重要な時期です。食や健康に対する興味や関心を高め、正しい理解と判断する力を育成し、健全な食生活や食習慣が実践できる心と力を身につけることが重要です。また、その習得は保護者に依存している時期であるため、保護者への食育の啓発も重要です。

農林漁業体験や調理体験などの実体験や生産者の声を直接聞くなど自然と食べ物の関係、生産から流通、消費までのプロセス、地域と食べ物の関わり、日本の食文化や農業事情、食の安全性や食品廃棄物の問題など食に関する幅広い知識の習得と理解が必要です。

朝食は一日の生活リズムを保つ基本であり一日の活動を始めるためのエネルギー源となります。3食きちんとした食生活を推進します。

①保健センターの取り組み

- 食育教室や調理実習を通じて、食事バランスや栄養のとり方、規則正しい生活リズムの実践を推進します。
- 朝食の大切さについて知識を深め、意識を向上させます。
- 郷土料理の伝承など、生涯における健康づくり活動を、食を通して地域において推進します。(食生活改善推進員)

②小学校・中学校における食育

- 給食だより、保健だよりなどにより、子どもたちの健康状態や学校での取り組みを発信し、健康的な食生活についての情報を家庭へ提供します。
- 親子給食試食会やPTAの学級懇談を通して、給食や家庭での食事の様子について情報交換を実施します。
- 地域の方々を講師に招き、おやきや笹もち、だまこ鍋、あんぷらもち作りから、地域に対する愛着を育てます。
- 食物アレルギーや偏食等、児童の実態を把握し、発達段階に応じて適切な個別指導と配慮

をします。

○調理場運営委員会や学校保健委員会で保護者の代表と健康や食生活について話し合います。

(3) 思春期における取り組み

成長期の最終段階である大事な時期です。食に関する知識や経験を深め自らの判断で健全な食生活を実践し健康面を含め自己管理を促していきます。

コンビニエンスストアやファーストフードの利用など間食の増加により食習慣の乱れがみられるようになります。生活習慣病の理解と予防方法の知識を広く周知し、食育についての理解を促します。

①保健センターの取り組み

○食育教室や調理実習を通じて、食事バランスや栄養のとり方、規則正しい生活リズム・朝食の大切さについて知識を深め、意識を向上させます。

(4) 青年期における取り組み

身体の発育が終わり体格が完成します。体重管理をしながら自分に適した食事の量や質の変化に気を付け、自ら食生活をチェックし改善することを促します。

また家庭では、子どもへの食育について重要な役割を担う時期です。食生活や食習慣、健康の問題について理解を深めます。

①保健センターの取り組み

○健診結果から生活習慣病予備軍の人に対し、食生活の改善のための指導・助言をします。

○食生活改善推進員の育成と健康づくり活動を、食を通して地域において推進します。

○糖尿病の予防と重症化予防のため、糖尿病予防教室を通し、適正な食事量や栄養バランスを知らせ、望ましい食習慣の維持、改善を図ります。

○地区健康展や健康フェスタ、糖尿病予防講演会、健康教室（減塩講習会等）において、生活習慣病の予防について正しい知識の普及を図り、自らの健康を守る認識と自覚を高め、健康の保持増進につなげます。

○減塩の普及啓発をしていきます。

②妊産婦に対する食育の推進

○妊産婦栄養相談を実施し、病気等の早期発見と正しい知識・情報の提供を行います。

○妊婦教室を実施し、食生活や歯に関する学習機会や情報を提供します。

○精神的不安の解消も含めて食や健康に関する相談に随時対応します。

(5) 壮年期における食育

身体機能が低下し健康が気になり始めます。生活習慣病や更年期障害などに対応するためにも規則正しい生活を送り、ほぼ確立している食習慣の良否を見直し、望ましい食習慣の確立を推進します。食に関する知識と理解をさらに深め、加齢に伴う自らの食生活の改善を図ります。

①保健センターの取り組み

- 食生活改善推進員の育成と健康づくり活動を、食を通して地域において推進します。
- 糖尿病・生活習慣病の予防、重症化予防やその他健康に関する事項について、正しい知識の普及を図り、適正な食事量や栄養バランスを示し健康の保持増進のため食生活の改善を指導、助言をします。

(健診結果説明会／地区健康展時健康教室／糖尿病予防教室／健康づくり講演会)

- 減塩を普及啓発します。(減塩伝達講習会等)
- 特定健診、健康指導等の記録、その他健康の保持のために必要な事項を記載し、自らの健康管理を促します。(健康手帳の交付)
- 肥満・心臓病・脳卒中等病態別に個人の食生活について相談に応じ助言します。(病態別健康相談)
- 健康フェスタ等各行事に出向き、栄養管理について意識向上を目指します。

②公民館における食育

- 郷土料理講習会を開催し、郷土食や郷土料理を知るとともに調理実習を通じ郷土料理の継承に努めます。

(6) 高齢期における食育

心身ともに個人差が大きくなる時期です。自分にあった望ましい食習慣を見直し、自分らしい食生活を再度確立し維持できるよう指導します。

①保健センターの取り組み

- 栄養の過剰摂取や低栄養を予防し、元気な高齢期を送ることができるよう健康教室を開催します。

◇ 用語集

【か行】

郷土料理

地域で作り、食べ、伝承されてきたその土地特有の料理のこと。

【さ行】

食事バランスガイド

厚生労働省と農林水産省が共同で「フードガイド検討会」を設けて検討を進めてきたもので、食生活指針を具体的な行動に結び付けるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、望ましい食事のとり方やおよその量をわかりやすくコマ型のイラストで示したもの。栄養バランスのとれた食事をとること、適度な運動をすること、水・お茶といった水分は欠かせないものということを象徴的に表しています。

食生活改善推進員

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、「ヘルスマイト」の愛称で食を通じた健康づくり活動を行っているボランティアです。市の養成講座を受講し、健全な食生活を実践することのできる知識を習得し、地域において生涯を通じた食育の推進、健康づくり活動を進めています。

食料自給率

国内で消費される食料のうち、国内生産分の割合。日本では品目別自給率（重量による計算）、穀物自給率（重量による計算）、総合食料自給率（カロリー、金額による計算）が算出されています。

生活習慣病

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等のふだんの生活習慣が、発症や進行に深く関与する疾病群のこと。脂質異常症（高脂血症）、高血圧、糖尿病が代表的なもの。生活習慣に加え、外部環境や遺伝的素因、加齢の要因が重なり合っ起こる病気ですが、生活習慣や食生活の改善により様々な病気の発症や進行を予防することができます。

【た行】

地産地消

「地域生産、地域消費」を短くした言葉で「地域でとれた生産物を地域で消費する」という意味で使われます。

【な行】

日本型食生活

昭和 50 年代半ば頃に実践されていた、米を中心に、水産物、畜産物、野菜等多様な副食から構成され、栄養バランスに優れた我が国独自の食生活のこと。

【は行】

ファーストフード

短い時間で手軽に作れ、直ちに食べるのできる食品。このような手軽な食べ物は、昔からそば・うどんや丼物などがありましたが、ピザ、フライドチキンやハンバーガーなど外資系大手フードチェーンが日本に進出してきたことをきっかけに、日本人の生活に広く浸透しました。食の内容が高カロリーで栄養に偏りがあることが問題点として指摘されています。

【ら行】

ライフステージ

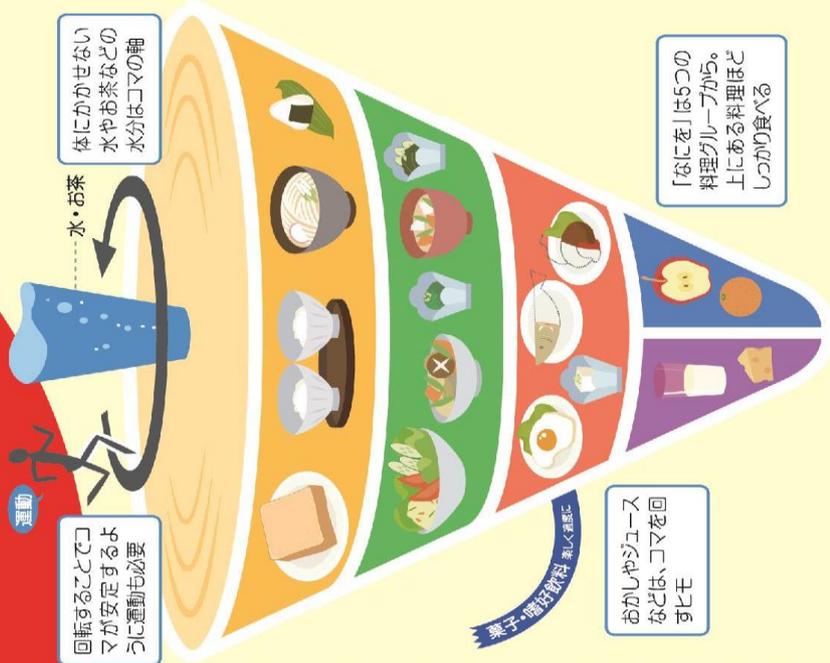
人の一生における幼年期・児童期・青年期・壮年期・老年期などのそれぞれの段階。

ロコモティブシンドローム

骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」、「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。和名は運動器症候群。

1日のバランス 知っていますか？

「なにを」「どれだけ」食べたらいいの？



健康なカラダは、バランスのとれた食事がつくりまします。あなたの食生活、コマがバランスよく回りますか？

「食事バランスガイド」は、5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)からできていて、どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。

それぞれのグループをどれだけ食べたらかの量は、1つ、2つ…と「つ(SV)」で数えます。

※SVとは、サービング(料理の単位)の略。

それぞれの「つ」は、グループごとに数えます。たとえば、主菜をたくさん食べるために副菜を減らす、といったことはできません。

「食事バランスガイド」は健康な人が対象です。糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、そちらの指示に従ってください。

食事バランスガイドとは？

私たちが健康でくらすために1日に「なにを」「どれだけ」食べたらいいの、料理の組み合わせと量を分かりやすくイラストで示したのが「食事バランスガイド」です。

あなたの食事は大丈夫？ /

食事バランスガイド

1日の目安量 ※2,200±200kcalの場合		料理の「つ(SV)」目安	
主食 5~7 つ(SV) ごはん、パン、麺 ごはん(中盛り) たった5~4杯程度	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	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	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
副菜 5~6 つ(SV) 野菜、きのこ いも、海藻料理 野菜料理5皿程度	野菜ナラタ まやうり わかめの酢の物 きんぴら きんぴら きのこのソテー	野菜ナラタ まやうり わかめの酢の物 きんぴら きんぴら きのこのソテー	野菜ナラタ まやうり わかめの酢の物 きんぴら きんぴら きのこのソテー
主菜 3~5 つ(SV) 肉・魚・卵、 大豆料理 肉・魚・卵・大豆料理から 3皿程度	冷奴 納豆 目玉焼き ハンバーグステーキ	冷奴 納豆 目玉焼き ハンバーグステーキ	冷奴 納豆 目玉焼き ハンバーグステーキ
牛乳・乳製品 2 つ(SV) 牛乳だつたら5~1本程度	牛乳 ヨーグルト チーズ 1の付 チーズ1枚 1パック	牛乳 ヨーグルト チーズ 1の付 チーズ1枚 1パック	牛乳 ヨーグルト チーズ 1の付 チーズ1枚 1パック
果物 2 つ(SV) みかんだつたら5~2個程度	みかん リンゴ半分 カキ1個 ナシ半分	みかん リンゴ半分 カキ1個 ナシ半分	みかん リンゴ半分 カキ1個 ナシ半分

※1日に食べる量の目安としてください。食べる量は年齢や活動量によって異なります(これは一般成人の目安です)

男鹿市総務企画部企画政策課

〒010-0595

秋田県男鹿市船川港船川字泉台 66-1

TEL 0185-24-9122

FAX 0185-23-2922

E-mail kikaku@city.oga.akita.jp