

やってみよう！今日から食育



取り組んでいる項目にチェックをしてみましょう
定期的に振り返り、チェックの数を増やしましょう

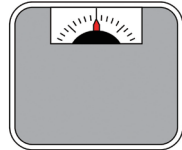
バランスの取れた食生活の取り組み

- 朝食を毎日食べる
- 主食・主菜・副菜のそろった食事をとする
- 家族や仲間と一緒に食事をとする



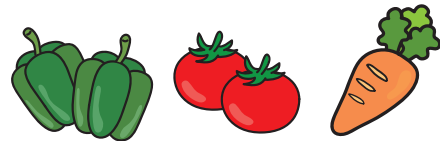
生活習慣病予防のための取り組み

- ゆっくりよく噛んで食べる
- 自分の適正体重を知る
- 定期的に歯科健診や健康診断を受ける
- 油脂や塩分をとり過ぎないように気をつける



地産地消や食品ロスへの取り組み

- 佐世保市や長崎県産の食材を積極的に使う
- 食べ物の生産や製造の過程に関心を持つ
- 食べ物の買いすぎや料理の作りすぎに気をつける



食文化の継承に関する取り組み

- 郷土料理や伝統料理に関心をもつ
- 食育に関するイベントに参加する
- 家族や知人に食べ物に関する話をする



食品安全への取り組み

- 食品に触れる前や食事の前には手をよく洗って食中毒を予防する
- 食品表示(期限表示・栄養成分表示・原材料名・産地など)を確認する



名 新 ワインソーセージ 原材料名 豚肉(アメリカ産、国産、デンマーク産)、 豚脂肪、たん白加水分解物、還元水あめ、 食塩、香辛料/調味料(アミノ酸等)、 リン酸塩(Na、K) 内容量 150g 賞味期限 2022.1.27 保存方法 10℃以下で保存してください。 製造者 OX株式会社 長崎県佐世保市高砂町〇〇〇〇	栄養成分表示 1食(〇g)当たり 熱量 Okcal たんぱく質 Og 脂質 Og 炭水化物 Og 食塩相当量 Og
--	---

災害時に備えた食育の取り組み

- 災害時の非常食を常備する

※家庭での備蓄食料品は最低でも3日分、できれば1週間分程度を確保しましょう



あなたはいくつチェック
できましたか / 16

- 0~5 **今からが始め時!**
食育の認識を深め、食育の取り組みの幅を広げましょう。
- 6~10 **その調子!ぐんぐん伸ばそう!**
食育の取り組みの継続に向けて、ステップアップを目指しましょう。
- 11~15 **パーフェクトまであと少し!**
食育の取り組みが身についていますので、継続しましょう。
- 16すべて **ご自身の取り組みとしてはパーフェクト!**
他の方にも食育の環を広げましょう。

第4次佐世保市食育推進計画 ～ 概要版 ～

計画期間：令和4年度から令和8年度

令和4年2月策定

「食育」とは?

- 生きる上での基本であり、**知育・徳育・体育**の基本となるべきもの
- 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

基本理念

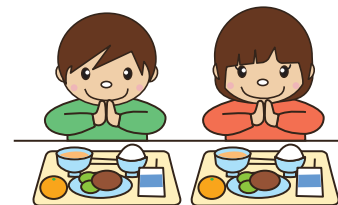
『食』から始まる豊かな暮らし、食育実践都市‘させぼ’

共食などをとおして、食に関する理解や関心を深めることで、食育を推進する一人ひとりが、適切な食の選択による望ましい食生活を実践することにより、生涯にわたって心身ともにすこやかに豊かな暮らしを送ることを目指します。

佐世保市がかかげる食育の3つの重点課題

1

食育を実践する市民を増やす取り組みの推進



「食育」という言葉の意味を知ってもらい、健康な食生活を送るために自身の食生活を振り返り、食生活の改善につながるよう「誰でもできる食育」について情報提供を行っていきます。

2

健康寿命の延伸につながる食育の推進

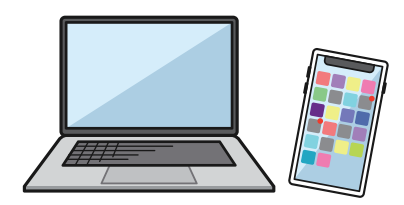


望ましい食生活の継続ができるよう生活習慣病の予防・改善や健康な食生活の実践につながる食育をすすめていきます。

健康寿命とは?
健康上のトラブルによって日常生活が制限されずに暮らせる期間のこと

3

「新たな日常」や「デジタル化」に対応した食育の推進



一人ひとりが主体的に食育に取り組めるよう、デジタル技術を活用しながら様々な手段や機会をとらえて食育をすすめていきます。

< 今後の取り組み >

- 若い世代からの食育の推進
- 生活習慣病予防および改善につながるための食育の推進
- 食の楽しさを実感するとともに、望ましい食習慣につながるための共食の推進
- 市民全体の食品ロスに対する取り組みの推進

ライフステージ別 望まれる市民の取り組み内容

それぞれのライフステージ別に取り組む内容を示しています。
ご自分のライフステージを確認してみましょう。

身につけた食生活の習慣化

青年期(16~29歳)

20歳代の10人に1人は、朝食を「まったく食べていない」

- 朝食を食べる習慣を続けましょう
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事を自身で準備する力を身につけましょう
- 生活習慣病について理解を深め、予防のための行動をしましょう
- 栄養成分表示の見方を知り、食品を選ぶ力を身につけましょう
- 仲間、家族と一緒に食事をする機会をつくりましょう
- 地域の食材を知り、選びましょう
- 食品ロス削減に取り組みましょう

壮年期(30~64歳)

生活習慣病予防のための食生活の実践

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上実践している人が少ない(特に30、40歳代)

- ※壮年期(30~64歳)・高齢期(65歳~)についての取り組みは共通した項目となっているため取り組み内容をまとめています。
- 健康診断や歯科健診を定期的を受け、自身の健康状態を確認し、体の状態に合わせた食習慣を実践し、続けましょう
 - 栄養バランスに配慮した食習慣を実践し次世代へ伝えましょう
 - 食を通じたボランティア活動に取り組みましょう
 - 食品ロス削減について次世代へ伝えましょう

高齢期(65歳~)

低栄養予防のための食生活の実践

70歳代の男女共にやせの割合が全国よりも高い

次世代に伝える

妊娠期

- 妊娠期から胎児の食育が始まっていることを知りましょう
- 妊娠中の望ましい体重増加を目指すために、主食・主菜・副菜をそろえて妊娠経過に応じた量を摂りましょう

学齢期(小・中学生)

望ましい食習慣を身につける

- 朝食の大切さを理解し、朝食を食べる習慣をつけましょう
- 食べ物の働きに興味を持ち、主食・主菜・副菜を理解しましょう
- 家族と一緒に食べることの楽しさを知りましょう
- 買い物や農業体験等を通して地域の食材を知りましょう
- 食品ロスの現状を知りましょう
- 食事前の手洗いの習慣を身につけましょう

孤食の割合は学年が上がるごとに高くなっている

乳幼児期(0~5歳)

- 食べ物に興味をもちましょう
- 家族と一緒に食べることの楽しさを知りましょう
- 発達に応じて噛む練習をしましょう
- 郷土料理や伝統料理にたくさん触れましょう
- 食事前の手洗いの習慣を身につけましょう

食習慣の基礎づくり

させば★みんなの食育ひろば

佐世保市ホームページ内にて食育について掲載していますのでぜひご覧ください!



食育の実践は、食習慣に関することを始め食を通じたコミュニケーション、自然の恩恵や食にかかわる人々への感謝、食の安全・安心に関する情報の選択、環境への配慮など幅広い分野にわたります。『食育』について理解し、取り組みを始めるきっかけとなるよう参考にしてみてください。