

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する
- 家族や仲間と一緒に食事をする

() / 3項目



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

() / 4項目



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

() / 3項目



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

() / 3項目



災害・食品安全への取り組み

- 災害時の非常食を常備する
- 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
- 食品表示を確認する

() / 3項目



合計 () / 16項目

佐世保市 保健福祉部 健康づくり課
〒857-0042佐世保市高砂町5-1
(電話) 24-1111
(佐世保市ホームページ) させぼ★みんなの食育ひろば

「第4次佐世保市食育推進計画～概要版～」

「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』から始まる豊かなくらし、食育実践都市「させぼ」

共食などをおして、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く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



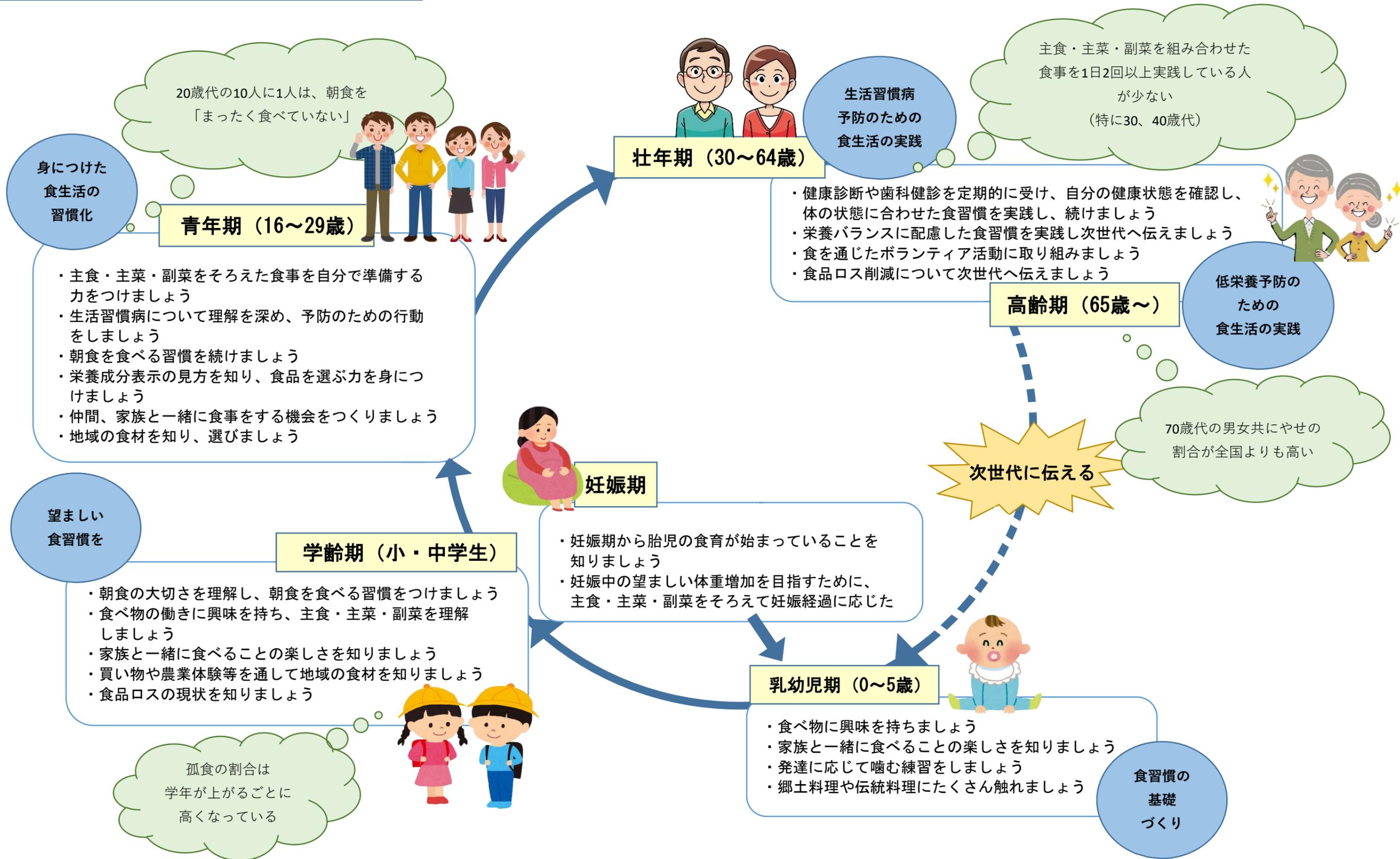
一人ひとりが主体的に食育に取り組めるよう、デジタル技術を有効に使いながら様々な手段や機会をとらえて食育をすすめていきます。

＜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げ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げ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。



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。