

第3章 計画の基本的考え方

1 基本方針

食べ物は自然の恩恵であり、食生活は、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることに感謝の念や理解を深めることが必要です。食は愛の行動であり、健康のため、そして、愛の伝達のため食を大切にしていきます。

2 基本目標

全ての町民が生涯にわたり、健全な食生活を営み、心身ともに健康でいきいき暮らすため、4つの目標をあげ食育を推進していきます。

目標1：生活リズムを整え、三食バランス良く噛んで食べよう。

- ・早寝、早起きをし、毎日美味しい朝ごはんを欠かさず食べます。
- ・主食、主菜、副菜を揃え、バランス良く食べます。

<規則正しい生活>

- 早寝・早起き・朝ごはん ○生活リズムを整える ○バランスの良い食事
- Go!Go!5皿!の推進(1日350gの野菜摂取)

目標2：食事や生活習慣を見直し、生活習慣病予防に努めよう。

- ・脳卒中をはじめとする生活習慣病予防のため、減塩に取り組みます。
- ・自分の適正体重を知り、体重をはかる習慣を作ります。
- ・健康な歯でひとくち30回よく噛んで食べることで、肥満予防に努めます。
- ・糖質や脂質の摂り過ぎに気をつけます。

<生活習慣病予防>

- 自分の適正体重を知る ○体重をはかる習慣づくり ○減塩に取り組む
- 糖質・脂質の摂り過ぎに気をつける ○ひとくち30回、よく噛んで食べよう

目標3：家庭、こども園、学校、地域で、食育をみんなで楽しく広めよう。

- ・家族揃って美味しく食べます。様々な場・機会を捉え、食育を子どもから大人までみんなで取り組みます。

<食育推進>

- 食育をみんなで広める(例；食生活改善推進員、教育ファーム、作物収穫体験)
- 食品の安全性に関心を持つ

目標4：地域の郷土食に触れ、食文化を伝承していこう。

- ・豊かな自然に育まれた地元でとれる安心・安全な食材を使い、地産地消を心がけます。
- ・地域に伝えられてきたふるさとの味や郷土食の良さを理解し、豊かな食文化を伝承していきます。

<食文化>

- 郷土食に触れる ○ふるさとの味 ○食文化を伝承していく
- 地産地消 ○地元食材を美味しく食べる

3 スローガン

「食を大切にし、食に感謝し まめで達者でもりもり元気な 生活の実現」



町の健康づくりキャラクター
まめもり家族です！