

## 基本目標 ①

# 健康なからだをつくる食育

バランスのよい食生活と規則正しい生活リズムを通じて、市民の誰もが健康な生活を営めるよう“健康なからだをつくる食育”を推進します。

### 取組方針1 適量で主食・主菜・副菜のそろった食事をするなど バランスのよい食生活をおくる

#### ● 施策

◆肥満や生活習慣病等の予防につながる食生活を普及させる

#### <実施項目>

- ・妊産婦の相談に応じるとともに、情報交換の場を提供します。
- ・子どもの発達段階に応じた食生活の学習の場を提供します。
- ・食生活管理に関する知識の普及と情報を提供します。
- ・食事バランスガイドの普及、啓発を図ります。
- ・日本型食生活の普及、啓発を図ります。
- ・肥満や過度なダイエットを予防し、健康美に関する知識の普及に努めます。



### 取組方針2 生活リズムをととのえ、食事をおいしく食べる知識を深める

#### ● 施策

◆生活リズムをととのえ、規則正しい食習慣を普及させる

◆食事を健康的においしく食べる知識を深める

#### <実施項目>

- ・正しい食習慣についての学習の場を提供します。
- ・あらゆる機会をとらえ、望ましい食生活のリズムの普及に努めます。
- ・「噛ミング30（カミングサンマル）」運動を推進します。
- ・基本的な生活習慣の定着に努めます。
- ・「早寝早起き朝ごはん」運動を推進します。



市民のみなさん、やってみましょう

#### 子どもは

- ・毎日、早寝早起きをし朝食をおいしく食べましょう
- ・好き嫌いなく、いろいろなものを食べましょう
- ・ひと口30回、よく噛んで食べましょう
- ・おやつや夜食は食べ過ぎないようにしましょう



#### 大人は

- ・みんなで朝食を食べましょう（つくりましょう）
- ・「何を」「どれだけ食べたらよいか」ひと目でわかる食事バランスガイドを活用しましょう
- ・噛む力が身につくような食事を用意しましょう
- ・ひと口30回、よく噛んで味わって食べましょう
- ・自分の適正体重を知り、維持しましょう
- ・地域で開催される健康に関する学習会に参加しましょう
- ・自分の健康状態を知り、栄養バランスのよい食事をしましょう

