

## 須坂市食育推進基本計画

# 「須坂市 食で健やか計画」

～ 食事は「たべごと」 もっと大切に！ ～

## みんなで毎日実践！

- 健康になるための食事をします。
- 「いただきます」「ごちそうさま」をします。
- 朝食はゆっくり食べ、3食規則正しく食べます。
- 食事をしたら歯みがきをします。
- ゆっくりしっかり噛んで食べます。
- 一日一回は、テレビを消し家族団らんの食事をします。

## 各世代で取り組むこと

### 「須坂市 食で健やか計画」とは

市民のみなさん一人ひとりが食べる  
ことを大切に考え、意識し、元気にな  
っていただくためのものです。

自分の健康は自分でつくり守る「生  
涯健康人」の実現をめざし、家庭・学  
校・地域・食にかかわるすべての団体  
が「生涯健康都市 すざか」実現のた  
めに連携します。

家庭は、最も大切な食育の場です。  
まず“あたりまえのことが、あたり  
まえに”できるようにしましょう。

#### 後期 高齢期（75歳から）

- ◎楽しく、おいしく食べよう

#### 前期 高齢期（60歳～74歳）

- ◎食文化を伝えよう

#### 働きざかり（後期）（40歳～59歳）

- ◎元気に暮らす食習慣を身につけよう

#### 働きざかり（前期）（25歳～39歳）

- ◎家族を守る食意識を持とう

#### 青年期（16歳～24歳）

- ◎命をいただき食意識をしっかりと

#### 学齢期（6歳～15歳）

- ◎バランスよく食べる子どもを育てよう

#### 妊娠期・乳幼児期（0歳～5歳）

- ◎妊娠・乳幼児期こそ食習慣を確かなものに

## 「須坂市 食で健やか計画」の 取り組み期間は…

初 年 度 平成20年度



見 直 し 平成22年度



最 終 年 度 平成24年度

## 「たべごと」とは

食事の持つ7つの機能のこと

- ①身体的機能（命をいただき体を養う）
- ②精神的機能（喜び・感動・やすらぎ）
- ③社会的機能（コミュニケーション）
- ④経済産業的機能
- ⑤美的センスの向上機能（もてなし）
- ⑥農林水産業の健全な振興機能（食材生産）
- ⑦教育的機能（自立心、年長者への敬い、  
言葉づかい、食事作法）

奥村彪生（おくむら あやお）

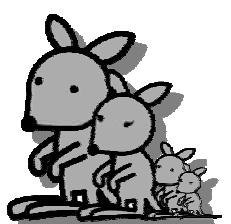
「語り継ぎ言い継ぎゆかん

～日本のたべごとの文化～」から

『若狭おばまの食文化』所収

平成20年3月

須坂市・須坂市食で健やか会議



ハッチファミリー  
『元気な家族、元気な須坂』

## 各世代に応じた食育の取り組み

	妊娠期・乳幼児期 (0歳～5歳)	学齢期 (6歳～15歳)	青年期 (16歳～24歳)	働きざかり（前期） (25歳～39歳)	働きざかり（後期） (40歳～59歳)	前期 高齢期 (60歳～74歳)	後期 高齢期 (75歳から)
全世代を通じた取り組み指針	自分の健康は自分でつくり守る 「生涯健康人」＝元気なすかびと をめざします						
食育のねらい	◎楽しい食事を育み、食事の基礎をつくる	◎体をつくる“食”的大切さを身につける	◎食事による自己管理を身につける	◎自らの健康維持に努め、食の知識を家庭で子どもたちに伝える	◎健康の保持増進ができる食生活を実践し、食に関する知識を広く活用する	◎自分の健康状態に合わせた食生活を実践し、郷土料理等を地域で伝承する	◎孤食を避け、バランスの良い食事をとる
各世代の取り組み指針	妊娠・乳幼児期こそ食習慣確立	バランス良く食べる子どもの育成	命をいただく食意識の定着	家族を守る食意識づくり	元気に暮らす食習慣を身につける	食文化を伝える	楽しくおいしく食べる
実現したい食生活	○体をつくる食として、偏らない、バランスのとれた食事	○食べ物に感謝する ○バランスの良い食事を意識する	○ファストフード・中食・インスタント食品等の多用を避け、食と健康を意識する	○生活の変化に対応し、規則的な生活リズムに沿った食事をする	○体調に合わせ、食を選択し、健康を維持する	○個々の健康状態に合わせ、楽しく食事する	○おいしく、楽しく、十分に栄養をとれる
健康づくりのために食を通じ全ての世代で必ずすること	○健康になるための食事をします ○朝食は必ず食べ、3食規則正しく食べます ○ゆっくりしっかり噛んで食べます	○「いただきます」「ごちそうさま」をします ○食事をしたら歯磨きをします ○一日一回は、テレビを消し家族団らんの食事をします					
場所別 重点取り組み	家庭	○楽しく食べる ○食を通じて生活リズムを身につける ○食事マナーを身につける	○料理を手伝い、食べ物・家族への感謝の心を育む ○家族そろって食事する ○歯の大切さを知る	○和食を中心に ○食を選択できる力をつける ○食事をつくり、家族に提供する	○家族を意識した食事	○週一回は家族と一緒に食事	○家族でゆっくりと食事 ○楽しく食べる
	保育園・幼稚園	○食べ物と体の関係に興味を持たせる体験学習（収穫体験・食べ物と体の関係等）		○子どもと一緒に、食育学習	○子どもと一緒に学ぶ機会を設けます		○食文化伝承者として連携する
	学校		○教科学習、総合的な学習の時間、特別活動、給食などを通じ、継続的食育学習を推進する				
	地域	○分館活動・育成会活動で行事食や郷土食を体験し、その意味を学ぶ			○選べる食事・選べる地産食材を提供 ○地域団体が中心となり食生活改善をすすめる	○地域の中で食文化伝承者として活躍の場を設ける	○サロン活動などで仲間と楽しく食べる
	事業所・商店・飲食店		○学校との連携（生産現場の見学や紹介）	○食を選択できる情報提供（栄養表示等）	○事業所と連携し、健康づくりを基本にした食生活改善指導 ○食に直接かかわる方の安全・安心意識の高揚（安心・安全な食品の提供） ○夕食を家族で食事できる職場環境の整備（「家庭の日」の再認識） ○バランスが取れた、健康的なメニューの提供と残食のないメニュー提供		
	行政	○乳幼児健診など、発達段階ごとに、料理実習などの体験や情報を提供 ○広報・パンフレットなどにより、食育情報を提供	○学校や地域と連携し、保護者を含めた食意識の向上を図る ○広報・パンフレットなどにより食育情報を提供	○食意識を高める施策の充実（地域活動の支援） ○広報・パンフレットなどによる食育情報の提供	○外食でも中食でも、選べる食事情報を提供 ○8020達成のため節目年齢での歯科健診を実施	○健診等を通じ、生活習慣を改善できるよう支援 ○8020達成のため節目年齢での歯科健診を実施	○食生活維持への支援（栄養改善・口腔衛生・口腔機能向上等）
計画目標達成のため実施、または検討する取り組み	○親子学習会・親子料理教室を開催 ○親子ですすめる8020運動に取り組みます	○学校食育カリキュラムの取り組み	○ホームページ等での「まごわやさしい」レシピ等の紹介 ○広告媒体等の活用による食育啓発 ○8020運動への重点取り組み ○口腔機能向上事業充実を検討				

※ 8020運動とは：「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動  
中食とは：家庭外で調理された食品を持ち帰り、家庭で食事すること

# 人生いつでも 「いきいき」「はつらう」「のびのび」と めざそう！元気なすざかびと



平成24年度までに実現することがら	現在値 (%)	目標値 (%)
「いただきます」「ごちそうさま」を必ず言う市民の割合	82	100
食育を知り、意識して生活する市民の割合		50
子ども	10	80
成人	45	100
朝食を毎日食べる市民の割合		100
子ども	88	100
成人	86	100
「食事バランスガイド」の内容を知っている市民の割合	21	50
メタボリックシンドロームの内容を知っている市民の割合	67	100
食品表示・栄養表示を必ず確認する市民の割合	85	100

「食育」に関するお問い合わせは・・・

食事に関する相談  
須坂市保健センター  
☎ 026-248-9023  
ファクシミリ 026-248-9042  
「須坂市 食で健やか計画」等健康づくり全般  
須坂市健康福祉部健康づくり課  
☎ 026-248-9018  
ファクシミリ 026-251-2459  
電子メール（共通）  
s-kenkodukuri@city.suzaka.nagano.jp