



奥州の豊かな恵みで育てよう！心と体！

食育推進計画で健康生活

市は平成 22 年 3 月に、地場産物の豊富な市の特性を生かした食育を推進するため、「奥州市食育推進計画」を策定しました。「食育」とは生涯にわたり健全な心と体を維持できるよう、食生活や健康を見つめ、食に関する知識と食を選択する力を身に付ける学習などの取り組みです。今回は「乳時期・幼児期」「小学校・中学校・高校」「青壮年期・中高年期」の 3 つの年代ごとに、家庭や地域で取り組むポイントを紹介します。

■問い合わせ＝水沢保健センター（☎ 4511）



1 日に必要な野菜の量は約 350g

【乳児期・幼児期】 一生の中でもっとも身長や体重が増加する、成長が著しい年代です



幼児期の食事は食事の習慣と体の基礎を作る大切なもの。周囲の助けも必要です

授乳・離乳を経て、しっかりとした食事の基盤を作ることが必要です。幼児期は、起きる、寝る、食事を取る、遊ぶという生活習慣の基本が身に付く時期です。さまざまな体験を通して、味覚の発達とともに正しい生活習慣の定着を図ることが必要です。◎家庭では…「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を作りましょう。家族で食卓を囲み、会話を楽しみながら季節の

食材や料理を通して、子どもの成長に合わせてバランスの取れた食事を与えましょう ◎地域では…地域の伝統行事や祭礼行事などの伝承と合わせての中で食文化を伝えていきましょう

食と健康の豆知識

朝ごはんを食べるといいこといっぱい

①元気に動くことができる！②朝のうちに排便ができる！③脳にエネルギーが届く！④勉強や仕事、運動に集中できる！
家族そろって食べると心の栄養にもつながります。市は「毎月 21 日は家族そろって朝ごはん」を推進しています。家族みんなで朝ごはんを食べましょう

郷土食、伝統食を学ぶには

胆江地方の郷土食や伝統食を普及している「食の匠」があります。「食の匠」は各種団体から要請をうけ、郷土食料理の伝承活動に取り組んでいます。

■問い合わせ＝奥州農業改良普及センター（☎ 6741）

【小学校・中学校・高校】 食事の選択を自分で判断することが多くなる年代です

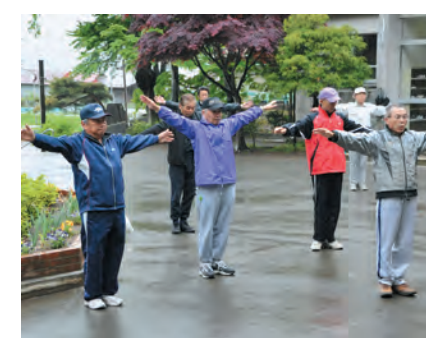
心身ともに大きく成長し、「自己」を確立する時期です。また、食事を自分で選択する機会が増えるとともに、朝食をとらなくなったり食事の偏りが顕著に現れ始める時期でもあります。体づくりの大事な時期だからこそ、自分で正しく選択できる知識の習得や、繰り返しの体験学習が必要です。◎家庭では…家族と共に食事をするこ

とで、欠食や偏食の予防につながります。家族そろって食事をするように努めましょう。買い物や調理を通し食材に触れる機会を増やし、食材の旬や地元の食材について学びましょう ◎地域では…食に関する支援や幅広い世代との交流を図り、世代間での食に関する情報交換を行いましょう ※地域には食に関する支援をする食生活改善推進員があり、食改善の取り組みをしています。



水沢子どもセンターでの調理体験。食について十分に学ぶことができる時期です

【青壮年期・中高年期】 自分と家族の健康のために健全な食生活の実践が大切です



チャレンジデーで体操をする皆さん。十分な運動も健康づくりには大切

青年期は、外食などでエネルギーの過剰摂取や、誤った知識から過剰なダイエットなど、食事のバランスが崩れ健康に不安を抱えやすい時期です。中年・壮年期は、仕事に追われ食事時間、食事バランスが崩れがちになる人も多く、メタボリック・シンドローム予備軍になりやすい年代です。高齢期は、食事量の減少や食事の偏りなどから、体の抵抗力が低下したり、介護が必要な状態になったりすること

があります。◎家庭では…生活リズムに運動習慣を取り入れて、適正な食事量、適正体重を意識して生活しましょう。高齢期は適度な運動をして、毎日の食事を楽しみましょう。◎地域では…郷土食、伝統食に関する知識や技術を積極的に次世代に伝えていきましょう。

◇ 用語説明 ◇

- 食生活改善推進員
市主催の養成講座を修了し、子どもの食育、バランス食の普及、生活習慣病予防、高齢期の低栄養予防などの食生活改善の取り組みをしています。食生活改善推進員に関する問い合わせは各総合支所健康づくり担当課まで
- メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）
内臓に脂肪が付き、高血糖、高血圧、高脂血症のうち 2 つ以上の症状が合併した状態のこと

健康レシピを掲載しています

市は、市ホームページを活用し、栄養士による健康レシピを毎月掲載しています。エネルギーや塩分、野菜の摂取量を分かりやすく掲載しています。ぜひ一度ご覧ください。

