

◎第3次奥州市食育推進計画

基本理念

奥州の豊かな恵みで育てよう！
こころと体！

計画の柱

- ・健康なこころと体づくり
- ・奥州の食を知り、次世代へつなぐ



栄養バランスも意識しましょう

「子どもも大人も肥満予防、
高齢者はフレイル※予防」

岩手県は子どもの肥満率が全国トップクラスで、本市の大人も生活習慣病の原因になるメタボリックシンドロームの対象者が多い状況です。

【みなさんに取り組んでほしいこと】

- ・子どもも大人も適正体重を目指し、主食、主菜、副菜、汁物などがそろった食事を心掛けましょう
- ・特に高齢者はフレイルにならないように、栄養面では「3食食べること」や「さまざまなものを食べること」を意識しましょう

【市で取り組むこと】

- ・小児肥満指導の強化、連携に努めます
- ・生活パターンに合わせた食支援を行います

※フレイル…健康な状態と要介護状態の間の「加齢により心身が老い衰えた状態」のこと

家族や友達、仲間と 一緒に楽しく食べよう

うちの畑で採れた
野菜よ！

これ
なーに？

おいしいね！



Q「食育」って何？

A さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。



地元食材を利用しましょう

「奥州市は有名な食材がたくさん」

米や牛肉（いわて奥州牛、江刺牛、前沢牛）、野菜（ピーマン、トマトなど）、果物（りんご）など、全国でも有名な農畜産物がたくさんあります。

【みなさんに取り組んでほしいこと】

- ・家庭菜園や教育・保育施設、産直などの販売店で、地元食材に触れる機会を増やしましょう
- ・日々の食事に地元食材を取り入れましょう

【市で取り組むこと】

- ・地元食材を活用した料理教室を開催します
- ・地元食材を活用した減塩料理の普及を目指します



郷土食・伝統食を伝えましょう

「四季の行事食は
家庭の健康や幸せを願うもの」

はっと（すいとん）や果報団子などの郷土食に触れることは、地域の気候や食文化に関心や愛着を持つきっかけになります。

【みなさんに取り組んでほしいこと】

- ・家族で郷土食や行事食にまつわる話をしましょう
- ・家庭や地域行事に郷土食や行事食を取り入れましょう

【市で取り組むこと】

- ・食育活動支援登録事業※を行い、親子を中心に市民が体験できる機会を増やします

※食育に関する出前健康講座などが可能な個人や団体を登録し、市内の教育・保育施設などに活用してもらう事業

できることから減塩しましょう

「子どもの時から
うまみを生かした減塩を」

子どもの味覚形成、大人の脳卒中予防などのためにも減塩は大切なことです。1日だけではなく、日頃の取り組みが大切です。

【みなさんに取り組んでほしいこと】

- ・だしのうまみや旬の野菜を活用して減塩しましょう
- ・減塩レシピを活用し家族で薄味を心掛けましょう
- ・めん類の汁を残したり、漬物などの塩蔵物の量を決めたりしましょう

【市で取り組むこと】

- ・減塩料理の普及を目指します
- ・1日塩分摂取調査を行います

朝食を大切にしましょう

「毎月21日は家族そろって朝食デイ☆」

何かと忙しい毎日だからこそ、1日の活力である朝食が大切になります。小さい頃からの習慣として、肥満予防や低栄養予防につなげましょう。

【みなさんに取り組んでほしいこと】

- ・早寝、早起きなど規則正しい生活を送りましょう
- ・家族や誰かと一緒に楽しく食べる機会を増やしましょう

【市で取り組むこと】

- ・広報などで周知をします
- ・妊娠期から朝食の大切さを伝えます

第3次

食育推進計画を

策定しました

市では、食育推進計画の見直しを行い、今年3月に「第3次奥州市食育推進計画」を策定しました。今回の計画は、2年から6年までの5年間の計画期間としています。「みんなで取り組む健康づくり」を目指し、市民一人一人の実践を支えるために、5つの重点取り組みを掲げました。ここでは計画の概要について、皆さんにお知らせします。

■問い合わせ先 本庁健康増進課健康づくり係（☎34-2903）



市食育推進計画
のホームページ

