



おうしゅう

お知らせ版

食は命の源！家庭で、地域で食育を推進しよう

食育でいこころも体も健康に

市は、平成22年に策定した「市食育推進計画」を見直し、ことし3月に「第2次市食育推進計画」を策定しました。成長や健康維持の基本になる「食」について考え、年代に合わせた食育の取り組みを行います。

■問い合わせ 水沢保健センター (☎②4511)

食育って何？

食育とは、食事や食べ物に関する知識と選択する力に付け、健全な食生活を送ることが出来る人間を育てることです。

本的な営み。生涯にわたって健康で生き生きと暮らせるよう、食育は子どもだけでなくあらゆる世代が必要です。

家庭でできる食育

第2次市食育推進計画では、次の4つの年代ごとに、家庭でできる食育の取り組みを紹介

介しています。

●乳幼児期(0～6歳)

食習慣の基礎を培う重要な時期。家族との食事が情緒の安定につながります。

▼家族と一緒に朝食を食べましょう。三角食べができるように教えましょう など

●学齢・思春期(7～19歳)

行動範囲や食事の選択肢が広がります。自分の健康を考えられるよう、正しい知識を身に付けることが大切です。

▼主食、主菜、副菜を意識して食べましょう。自分で食事を作りましょう など

●働き盛り年代(20～64歳)

生活習慣病予防のための知識を深め、規則正しい食生活を送ることが大切です。

▼標準体重と食事の適量を知

●高齢期(65歳以上)

自分の健康状態を把握し、適切な食生活を送ることが大切です。

▼1日3食食べましょう。お茶飲みの漬物は控えましょう など

このほかにもさまざまな取り組みが掲載されている第2次市食育推進計画は、市ホームページで見ることが出来ます。ぜひご覧ください。



学齢期には親子料理教室への参加もお勧めです

第2次市食育推進計画 (計画期間：27～31年度)

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

①健康なこころと体づくり

乳幼児期から朝ごはんを食べる基本的な食習慣の確立やバランスの整った食事、薄味の定着を目指し、親子料理教室の開催、朝食デーや減塩レシピの普及などを行います。

②奥州の食を知り、次世代へつなぐ
地元の特産物や食文化を次世代に継承していくために、広報でのレシピ紹介、保育・教育施設での郷土食や行事食の調理体験などを行います。