

はぐくもう。元気なからだと感謝のこころ。

地域とともに、やさしいみずほ。



長屋 乃愛 さんの作品（生津小学校）

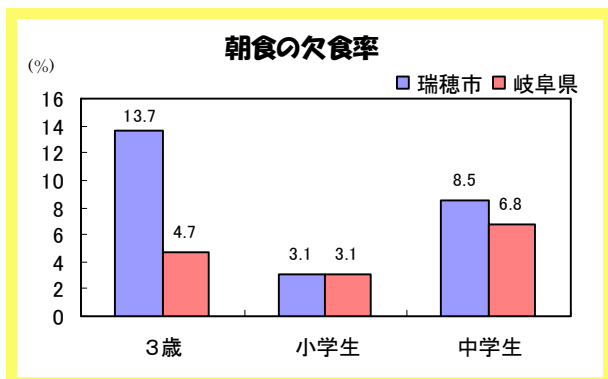
瑞穂市食育推進計画 概要版
平成22～26年度

食育はなぜ必要なの？

近年、食生活を取り巻く環境は、ライフスタイルの多様化などともなって、大きく変化しています。栄養の偏りや食生活の乱れなどによる、肥満と生活習慣病の増加や、食品偽装問題など様々な問題が生じています。また、家族や友人などと楽しく食卓を囲むことが次第に減ってきており、日本の食文化が失われつつあります。

このため、市民一人ひとりが様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活が実践できるよう、家庭、地域、学校、行政などが協力して「食育」を推進していくことが必要となっています。

瑞穂市の現状



平成20年12月～平成21年3月 瑞穂市保健事業3歳児健診
平成20年度 岐阜県3歳児の朝食調
平成20年度 学校給食実態調査より

3歳児の朝食欠食率は、岐阜県に比べて約3倍近く高い状況です。

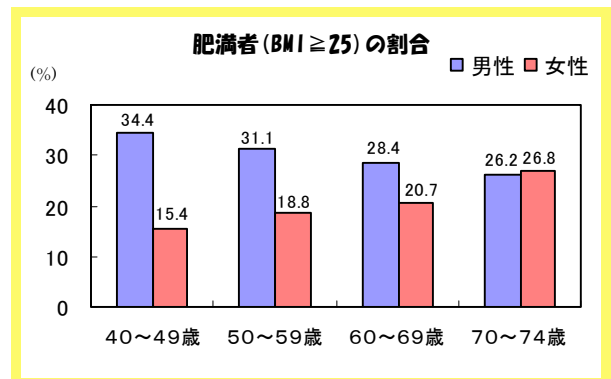
朝ごはんはなぜ必要？

眠っていた体を起こし、午前中に必要なエネルギーを得ることができ、集中力のアップ、体力、知力の向上にもつながります。

男性では40歳代で肥満者の割合が1番高く、女性では年齢が上がるにつれて肥満者の割合が高くなっています。

肥満をそのままにしておくと・・・

高血糖、脂質異常症、高血圧などの原因となり、またそれらを併せ持つメタボリックシンドロームになる可能性があります。

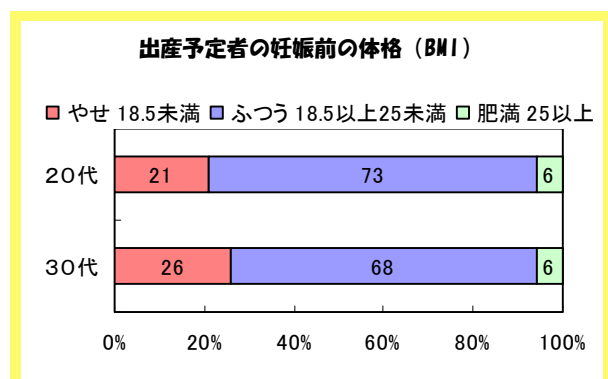


平成19年度瑞穂市基本健康診査・平成20年度特定健康診査結果より

20歳代、30歳代の女性では肥満よりもやせの人が多く、若い世代の女性はやせが多いことが問題となっています。

若い女性のやせすぎは・・・

骨粗鬆症、月経異常など健康上の多くの問題を引き起こす可能性があり、また、妊娠した場合の胎児や、今から生まれてくる子どもの健康にも関わってきます。



平成18～20年度 瑞穂市母子保健データより

どんなことをめざすの？

食育を推進するため、瑞穂市の「めざす姿」と、市民が自ら実践していく「目標」を定めました。

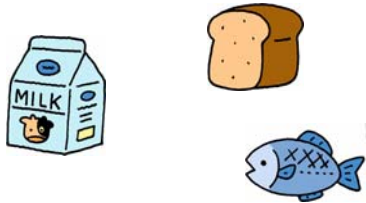
めざす姿

食を通じて、元気な心と体を育む力を身につけ、
感謝の気持ちを養い、笑顔で地域と共に生きる

目標

1

楽しく食事を取り、「食」を通じてコミュニケーションを深める。



2

健全な食生活を実践し、健康な体をつくる。



3

食べ物を大切にする心豊かな生活を送る。



4

ふる里の味・旬の味を大切にする。

ライフステージごとの目標

妊娠期（胎児期）

『元気な赤ちゃんを産むために、丈夫な体をつくる。』

- みんなと食事を楽しみ、悩みや不安がある時は周りに相談しましょう。
- 個人に合わせた適正な体重のコントロールをしましょう。
- 妊婦健診を受け、健康管理をしっかりしましょう。
- 適度な運動やバランスのとれた食習慣に心がけて、丈夫な体をつくりましょう。
- 妊娠中の口腔ケアに注意しましょう。
- 赤ちゃんと自分の健康を守るために、お酒やタバコの習慣を断ちましょう。

乳幼児期（0～5歳）

『食べ物に興味をもつ。』

- いろいろなものを食べて、食べようとする意識を高めましょう。
- 家族や仲間と一緒に食べる楽しさを知り、楽しく食事をする習慣を身につけましょう。
- 「いただきます」、「ごちそうさま」が言えるようにしましょう。
- 食事作りや、食事の後片づけを手伝いましょう。
- 好き嫌いなくなんでも食べましょう。
- 朝からしっかり食べ、生活リズムを整えましょう。
- 虫歯予防のために、歯みがき習慣をつけましょう。
- 食べ物に触れる機会（育てる、収穫する、旬を知る、調理する）をもち、食べ物を大切にする心を育みましょう。 など

学齢期（6～15歳）

『食の学習や体験を通して、健康について自己管理できる力を身につける。 食べ物に感謝する心を育てる。』

- 食事のマナーを理解し、みんなで楽しく食事をしましょう。
- 見る、触る、味わう、嗅ぐ、聴くといった五感を通して食について学びましょう。
- 「早寝・早起き・朝ご飯」を実践し、規則正しい生活リズムを定着させましょう。
- 体験学習などを通じ、何をどれだけ食べたらいいかを自分で判断できる力を身につけましょう。
- 食後の歯みがきを習慣づけ、虫歯や歯周病を予防しましょう。
- 自然の恵みや、生産者、料理をしてくれる人、食にかかわるすべての人に感謝して食べるようにしましょう。
- 地域でとれる食材や、地域に伝わる伝統料理を味わいましょう。 など

青年・成人期（16～39歳）

『自らが正しい食習慣を確立し、次世代に食の大切さを伝える。』

- 家族・仲間で、楽しく食事をするように心がけましょう。
- 子どもに、食の大切さ、食事マナー、食べ物のつくり方などを伝えていきましょう。
- いままで、培った知識・体験を活かし、食生活を自己管理できるようにしましょう。
- 勉強、仕事の集中力アップのためにも、朝食を食べる習慣をつけましょう。
- 環境問題や世界の食料事情を理解し、食べ残しや賞味期限切れに気をつけ、無駄のない生活を送りましょう。
- 子どもと一緒に食農体験や料理をする機会などを増やし、食の大切さを学んでいきましょう。
- フード・マイレージや栄養を考え、できるだけ地元でとれた旬のものを食べるようにしましょう。

壮年期（40～64歳）

『食生活を見直し、生活習慣病を予防する。』

食の体験を活かし伝える。』

- 定期的に健康診断を受け、自分の健康は自分で守ることを意識しましょう。
- 生活習慣を今一度振り返り、生活習慣病を予防しましょう。
- よく噛んで、楽しみながらゆっくり食べましょう。
- 主食、主菜、副菜をそろえたバランスの良い食事をしましょう。
- 薄味にした食事を心がけましょう。
- 魚と野菜を中心に、脂を控えめにした食事にしましょう。
- 地元で取れたものを旬の時期に食べるようにしましょう。
- 家庭の味、郷土料理、行事食を守り伝えましょう。

高齢期（65歳～）

『心身ともに健康で、活力ある生活を送り、 いつまでも食事がおいしく食べられるようにする。』

- 孤食（1人で食べること）を防ぐため、積極的に人とのつながりを持ち、楽しい食事を心がけましょう。
- 薄味にした食事を中心に、美味しいものをバランスよく、しっかりよく噛んで食べましょう。
- 自分でできることは自分でい、いつまでも生き生きとした日々を送りましょう。
- 口腔ケアに気をつけ、歯を守りましょう。
- ボランティアや地域活動に参加し、食の大切さを伝えましょう。

ライフステージごとの取組み*みんなの応援*

	妊 娠 期 (胎児期)	乳 幼 児 期 (0~5歳)	学 齢 期 (6~15歳)	青 年 期 ~ 高 齢 期 (16歳以降)
家庭	○妊婦さんがいるところでたばこを吸わないようにします。	○食べ物を調理する体験の場をつくります。 ○食事に地域でとれた食材を利用したり、伝統料理や行事食を取り入れて子どもが親しめる機会をつくります。 ○野菜や果物など食べ物を育てる体験の場をつくります。 ○楽しく食事をとるためのマナーを身につけます。	○楽しく食事をとるためのマナーを身につけます。 ○食べ物を調理したり加工する体験の場をつくります。 ○野菜や米作りなど食べ物を育てる体験の場をつくります。	○高齢者の方への食事支援と一緒に食材探し、調理をしたりします。 ○農業を楽しんだり学べる機会をつくります。
地域	○妊婦さん同士の交流の場をつくります。また交流できる場の情報を提供します。 ○妊婦さんがいるところでたばこを吸わないようにします。	○食べ物を調理する体験の場をつくります。 ○食事に地域でとれた食材を利用したり、伝統料理や行事食を取り入れて子どもが親しめる機会をつくります。 ○野菜や果物など食べ物を育てる体験の場をつくります。 ○食の大切さについて学ぶ機会をつくります。 ○保護者に食や生活リズムの大切さなどについて情報提供をします。	○食べ物を調理したり加工する体験の場をつくります。 ○野菜や米作りなど食べ物を育てる体験の場をつくります。また地域の人たちと学校とが連携し、教育ファームを充実させます。 ○地域でとれる食材や郷土料理、伝統食について知る機会をつくります。 ○食の大切さについて学習する機会をつくります。 ○食育月間（毎年6月）、食育の日（毎月19日）の取組みを行います。	○子どもと一緒に参加できる食に関する活動の場をつくります。 ○いつまでも健康でおいしく食べることができるよう学習する場をつくりま す。また情報提供をします。 ○高齢者の方への食事支援と一緒に食材探し、調理をしたりします。 ○毎年6月の食育月間、毎月19日の食育の日を広めていきます。 ○農業を楽しんだり学べる機会をつくります。 ○地産地消の促進、地域の特産物・郷土料理を普及させていきます。
保育所 幼稚園 小学校 中学校		○食べ物を調理する体験の場をつくります。 ○食事に地域でとれた食材を利用したり、伝統料理や行事食を取り入れて子どもが親しめる機会をつくります。 ○野菜や果物など食べ物を育てる体験の場をつくります。 ○楽しく食事をとるためのマナーを身につけます。 ○食の大切さについて学ぶ機会をつくります。 ○保護者に食や生活リズムの大切さなどについて情報提供をします。 ○専門家による歯についての話や歯科指導を実施します。	○楽しく食事をとるためのマナーを身につけます。 ○食べ物を調理したり加工する体験の場をつくります。 ○野菜や米作りなど食べ物を育てる体験の場をつくります。また地域の人たちと学校とが連携し、教育ファームを充実させます。 ○給食や体験学習などを通して食べる量や質を学ぶ場をつくります。 ○地域でとれる食材や郷土料理、伝統食について知る機会をつくります。 ○食の大切さについて学習する機会をつくります。 ○保護者に食に関することを知ってもらう場をつくったり、情報提供をしま す。 ○専門家による歯科指導を実施します。 ○食育月間（毎年6月）、食育の日（毎月19日）の取組みを行います。	
医療機関 (医科・歯科)		○専門家による歯についての話や歯科指導を実施します。	○専門家による歯科指導を実施します。	○自分にあった食生活を学べる場や情報提供をします。 ○歯の健康を維持していけるよう支援していきます。
行政	○妊娠中の健康管理（口腔ケア、体重管理、お酒・タバコについてなど）や食生活などを相談・学ぶ場をつくります。 ○妊婦さん同士の交流の場をつくります。また交流できる場の情報を提供します。 ○妊婦さんとおなかの中の赤ちゃんの健康維持のために、妊婦健康診査受診票を発行します。 ○図書館・子育て支援センターなどでの子育て（食育）に関する本を充実していきます。 ○妊婦さんがいるところでたばこを吸わないようにします。	○野菜や果物など食べ物を育てる体験の場をつくります。 ○助産師による赤ちゃん訪問事業を進めます。授乳・母乳相談。 ○乳幼児の食事について学んだり、食に関する不安や悩みを相談できる機会を充実させます。 ○保護者に食や生活リズムの大切さなどについて情報提供をします。 ○専門家による歯についての話や歯科指導を実施します。	○食べ物を調理したり加工する体験の場をつくります。 ○野菜や米作りなど食べ物を育てる体験の場をつくります。また地域の人たちと学校とが連携し、教育ファームを充実させます。	○子どもと一緒に参加できる活動の場をつくります。 ○自分にあった食生活を学べる場や情報提供をします。 ○いつまでも健康でおいしく食べることができるよう学習する場をつくりま す。また情報提供をします。 ○高齢者の方への食事支援と一緒に食材探し、調理をしたりします。 ○歯の健康を維持していけるよう支援していきます。 ○毎年6月の食育月間、毎月19日の食育の日を広めていきます。 ○農業を楽しんだり学べる機会をつくります。 ○地産地消の促進、地域の特産物・郷土料理を普及させていきます。 ○食生活改善推進員の養成・育成を行います。

食育推進活動の連携図

みんなで協力



市民
家庭

地域

医療機関（医科・歯科）
食の生産者 食品関連事業者
食育ボランティア
民生委員児童委員協議会
女性の会 老人会 自治会
老人福祉施設 栄養士会
など

行政

市（各関係課）

学校等

保育所 幼稚園
小学校 中学校
給食センター
幼小中PTA
保育所保護者会 など

関係機関

農業委員会
農政局
岐阜県
保健所 など

瑞穂市食育推進会議

瑞穂市食育推進計画庁内会議

瑞穂市食育推進計画（概要版）

平成22年3月

発行 瑞穂市

〒501-0293 岐阜県瑞穂市別府1288

TEL 058-327-8611

<http://www.city.mizuho.lg.jp>

編集 瑞穂市役所 市民部 健康推進課