

基本理念

食で育む 健やかな身体・心・地域・東温市

施策体系

基本施策

取組目標

1 家庭における食育の推進

- 1 健全な食生活と生活リズムの形成を目指します
- 2 バランスのとれた食習慣を実践します
- 3 食への感謝の心の醸成とマナーを学習します

2 保育所、幼稚園、学校における食育の推進

- 1 食育を通じて幼児・児童・生徒の健康づくりに努めます
- 2 給食を活用した食育を推進します
- 3 家庭や地域と連携した食育を推進します

3 地域における食育の推進

- 1 食育を通じて生活習慣病予防に取り組みます
- 2 高齢者への食育に取り組みます
- 3 若い世代への食育に取り組みます
- 4 食を通じたふれあい・交流の場をつくります
- 5 食育と福祉活動の連携を強めます

4 地産地消と食文化の継承

- 1 地産地消への理解を促進し実践します
- 2 農林業体験等を通じて食への理解を浸透させます

5 食育推進に向けた環境の整備

- 1 食育に対する意識を醸成します
- 2 食を大切にする心を育み、環境に配慮します
- 3 食の安全・安心について情報提供します
- 4 食育推進を担うボランティア等の人材を育成します

ライフステージに応じた市民一人ひとりの取組

第3次東温市食育推進計画
平成31年3月発行
東温市市民福祉部健康推進課
〒791-0292 愛媛県東温市見奈良 530 番地 1
TEL (089) 964 - 2001 (代表)

概要版

第3次 東温市食育推進計画

食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てることをいいます。

東温市食育推進計画は、東温市における食環境を様々な角度から見つめなおし、今後5年間（2019年度～2023年度）の望ましい食育推進のための指針を定めています。

東温市

ライフステージに応じた市民一人ひとりの取組

食育の推進に当たっては、市民のライフステージに応じた取組を進めることが重要です。第3次計画では高齢期の年齢区分を2つに分けて6つのライフステージに区分し、高齢期の取組の充実を目指します。市民の皆さまが一人ひとりの生活状況に合わせて食育の取組がステップアップできるように、基本理念の健やかな「身体」「心」「地域」を育むための具体的な取組内容をライフステージに応じてまとめました。

食育の取組を各自の状況に合わせて、ステップ1、2、3と段階的に進めていきましょう。またライフステージに合ったプラス1の取組を追加して取り組みましょう。

ライフステージ		妊娠期※	乳幼児期 0～6歳	学童・思春期 7～19歳	青・壮・中年期 20～64歳	高齢期	
						65～74歳	75歳以上
健やかな「身体」を育むために 	ステップ1	1日3食必ず食べる					
	ステップ2	—	—	栄養バランス(主食、主菜、副菜)の大切さを知る			
	ステップ3	主食、主菜、副菜を揃えて食べる					
	プラス1	適正な体重増加に必要な食事をする	早寝・早起き・朝ごはんを 実践する	生活習慣病予防を 目的に食事の内容 や食べ方を工夫する	QOL(生活の質) の維持を目的に 食事の内容や 食べ方を工夫する		
健やかな「心」を育むために 	ステップ1	自然の恩恵や食に関わる人々への感謝の気持ちを持つ					
	ステップ2	家族で「共食」を楽しむ					
	ステップ3	地域での「共食」に参加する					
健やかな「地域」を育むために 	ステップ1	身近な東温市産の農産物等について関心を持つ					
	ステップ2	—	—	—	東温市産の食材を使ったメニューを食事に取り入れ、地産地消を実践する		
	プラス1	郷土料理を体験し、関心を持つ			郷土料理を生活に取り入れ、伝える		

※妊娠期は、妊娠中に特有の取組を示しています。

「食事バランスガイド」は1日の食事のバランスをコマで表現しています。それぞれの料理の量を調整することで、幅広い年代で活用できます。

東温市では、幼児期から高齢期まで使えるオリジナルの食事バランスガイドを作成しています。ぜひ、ご活用ください。

高齢期（65歳以上）向け 食事バランスガイド ～東温市版～

